ERICH FROMM

Dinleme Sanatı

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler Üzerine Notlar

say

DİNLEME SANATI

Erich Fromm (23 Mart 1900 – 18 Mart 1980)
Musevi kökenli, Almanya doğumlu Amerikalı antropolog, sosyal felsefeci, tarihçi ve psikanalist. 1922'de Heidelberg'de felsefe doktorasını verip Berlin Psikanaliz Enstitüsü'nde çalışmaya başlayan Fromm, otuzlu yılların başında Almanya'da Nazi hareketinin güçlenmesi üzerine önce Cenevre'ye, ardından aldığı bir davet üzerine ABD'ye göç etti. 1934-1962 yılları arasında Columbia, Yale, New York gibi üniversitelerde dersler verdi. Emekli olduktan sonra yerleştiği İsviçre'de yaşamını yitirdi.

Yazarın Say Yayınları'ndaki diğer kitapları:
- *Freud Düşüncesinin Büyüklüğü ve Sınırları*
- *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*
- *İsa Dogması*
- *İtaatsizlik Üzerine*
- *Kendini Savunan İnsan*
- *Marx'ın İnsan Anlayışı*
- *Olma Sanatı*
- *Özgürlükten Kaçış*
- *Psikanalize Yeni Bir Bakış*
- *Psikanaliz ve Din*
- *Psikanaliz ve Zen-Budizm*
- *Psikanalizin Bunalımı*
- *Rüyalar Masallar Mitler*
- *Sahip Olmak ya da Olmak*
- *Sigmund Freud'un Misyonu*
- *Tanrılar Gibi Olacaksınız*
- *Yeni Bir İnsan - Yeni Bir Toplum*

DİNLEME SANATI

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler
Üzerine Notlar

Erich Fromm

İngilizceden çeviren:
Nurdan Soysal

say

Say Yayınları
Erich Fromm Kitaplığı

Dinleme Sanatı / Erich Fromm
Özgün adı: *The Art of Listening*

Bu kitap, İngilizce olarak ilk kez The Continuum Publishing Company tarafından 1991 yılında New York'ta yayımlanmıştır.

ISBN 978-605-02-0659-3
Sertifika no: 10962

İngilizceden çeviren: Nurdan Soysal
Yayın koordinatörü: Levent Çeviker
Yayıma hazırlayan: Selcan Karabulut
Kapak tasarımı ve sayfa düzeni: Artemis İren

Baskı: Lord Matbaacılık ve Kâğıtçılık
Topkapı-İstanbul
Tel.: (0212) 674 93 54
Matbaa sertifika no: 22858

1. baskı: Say Yayınları, 2018

Say Yayınları
Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 512 21 58 • Faks: (0212) 512 50 80
www.sayyayincilik.com • e-posta: say@sayyayincilik.com
www.facebook.com/sayyayinlari • www.twitter.com/sayyayinlari

Genel dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.
Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 528 17 54 • Faks: (0212) 512 50 80
internet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İÇİNDEKİLER

Editörün Önsözü

Birçok kişi Erich Fromm'u terapist olarak tanımıştır. 50 yıldan uzun bir süre psikanalist olarak çalışmış; 40 yıldan fazla New York ve Mexico City'de psikanaliz öğretimi ve eğitimi veren enstitülerde öğretmen, danışman ve üniversite öğretim üyesi olarak faaliyet göstermiştir. Psikanalizde onunla birlikte olan kişiler, hakikat arayışındaki acımasızlığı ve titiz rehberliği kadar olağanüstü empati kapasitesini, yakınlığını ve diğerleriyle ilişkilerindeki doğrudanlığını hissetmiştir.

Fromm, özel tedavi yöntemini yazıp yayımlamayı defalarca planlamış olmasına rağmen bu planlar hiç gerçekleşmemiştir. Dolayısıyla, analiz için Fromm'un karşısında oturan hastalarla ve analistlerle ya da eğitimdeki meslektaşlarıyla olan etkileşim tarzı hakkında nakledilenler kalıcı bir öneme sahiptir. Bu konuda özellikle R. U. Akeret (1975), G. Chrzanowski (1977, 1993), R. M. Crowley (1981), D. Elkin (1981), L. Epstein (1975), A. H. Feiner (1975), A. Gourevitch (1981), A. Grey (1992,1993), M. Horney Eckardt (1975, 1982, 1983, 1992), J. S. Kwawer (1975, 1991), B. Landis (1975, 1981, 1981a), R. M. Lesser (1992), B. Luban-Plozza ve U. Egles (1982), M. Norell (1975, 1981), D. E. Schecter (1971, 1981, 1981a, 1981b), J. Silva Garcia (1984, 1990), R. Spiegel (1981, 1983), E. S. Tauber (1959, 1979, 1980, 1981, 1981x, 1982, 1988), E. S. Tauber and B. Landis (1971), E. G. Witenberg (1981), B. Wolstein'in (1981) eserleri olduğu kadar Fromm'un Meksikalı öğrencile-

rinin Revista de Psicoanáilisis, Psiquiatría y Psicología {008} dergisinin 1965'ten 1975'e kadarki sayılarında ve Meksika'da Fromm'un kurduğu Psikanaliz Enstitüsü'nün müteakip yayınlarında (Memoria, Anuario) bulunan yazıları da söylenmeli. M. Bacciagaluppi (1989, 1991, 1991a, 1993, 1993a), M. Bacciagaluppi ve R. Biancoli (1993), R. Biancoli (1987,1992), D. Burston (1991), M. Cortina (1992), R. Funk (1993) ve L. von Werder'in (1990) yazılarında ise yukarıda sözü edilen eserlerden ve kısmen, Fromm'un önceden yayımlanmamış elyazısı müsveddelerinden yararlanılmıştır.

Fromm'un psikanalitik terapiye ilişkin kendisinin yayımladığı sorular hızlıca şöyle sıralanabilir: Rüyaları anlamasıyla ilgili bir bölüm (E. Fromm, 1951a'da), Freud'un *Der Kleine Hans** adlı vaka incelemesi ile ilgili bir parça (E. Fromm 1966k) ve terapötik teknik sorularla ilgili düşünceleri (E. Fromm 1979a boyunca ve E. Fromm *The Revision of Psychoanalytic Therapy* [Psikanalitik Terapinin Revizyonu], 1990, s. 70-80 arasında yayılmış haldedir). Richard I. Evans'ın 1963'te Fromm'un terapi kavramı üzerine sorularla ilgili olarak kendisiyle yaptığı ve İngilizce, İtalyanca ve diğer birkaç dilde Fromm'un isteği dışında yayınlanan röportajı (E. Fromm, 1966f), kaynak görevi göremez çünkü (Fromm'un dediği şekliyle) "kanımca çalışmama ilişkin yararlı bir bilgi de vermemekte ve çalışmam hakkında bir tanıtımı da genel bir bakışı da yansıtmamaktadır". Fromm'un bu mülakatta tedavi yöntemi ile ilgili bazı ifadeleri, banttan kelimesi kelimesine yazılmış ve bu kitapta verilmiştir.

Bu kitapta ölümünden sonra basılmış olan metinler, psikanalitik terapi üzerine bir ders kitabı olmadığı gibi Fromm'un psikanalitik teknik denen var olmayan anlatımının da yerine geçemez. Fromm'un psikanalitik terapi üzerine kitap yazmamış olması ve kendi terapi okulunu kurmamış olması tesadüf

---

* Türkçeye *Çocukta Fobinin Analizi – Küçük Hans Vakası* olarak çevrilmiştir. Çev. Dilman Muradoğlu, Say Yayınları, 3. Baskı 2017. (ed.)

değildir. Bu tedavi yönteminin özel yanı, bir "psikanaliz tekniği" içine dahil olamaması ve psikanalistin, terapi sağlama "uzmanlığı" ardına saklanamaz olmasıdır.

Bu kitap, psikanaliz tekniği hakkında bilgi vermez; aslında Fromm'un görüşüne göre, psikanaliz tekniği hakkındaki ders kitaplarının iddialarının aksine böyle bir şey olamaz. Bununla birlikte, bu kitaptaki metinler, terapist Fromm ve onun günümüz insanlarının psikolojik dertleriyle ilgileniş şekli hakkında bilgi vermektedir. Onun tedavi yöntemi, gereksiz sözlerle dolu teoriler ve soyutlamalarla da "hasta materyaline" ayrımsal tanılayıcı "tecavüzlerle" de nitelenemez, aksine insanın temel problemlerini bireysel ve bağımsız bir şekilde algılama kapasitesiyle nitelenir. Fromm'un hümanist bakış açısı, hastalar hakkındaki fikirlerine ve onlarla ilgileniş şekillerine nüfuz eder. Hasta, karşıdaki kişi olarak görülmez; hasta özünde farklı bir insan değildir. Analist ile analiz edilen arasında derin bir birlik olduğu fark edilebilir. Analistin hastayla nasıl ilgileneceğini öğrendiğini ve "psikanalitik bir tekniğin" ardına saklanmak yerine hâlâ öğrenmeye hazır olduğunu varsayar. Analist, bir sonraki kendi hastasıdır ve ona göre hastası da onun analisti haline gelir. Fromm hastasını ciddiye alır çünkü kendini ciddiye alır. Hastayı analiz edebilir çünkü kendini hastanın onda uyandırdığı karşı-aktarım tepkileri vasıtasıyla analiz eder.

Bu kitaptaki metinlerin hiçbiri müsvedde biçiminde değildir, daha ziyade derslerin, röportajların ve seminerlerin bant kayıtlarının İngilizce deşifreleridir. Burada ilk defa basılmış olup, genelde ders notları olmaksızın verilen metinlerde söylenen sözlerin özelliklerini korumaya çalıştım. Son bölüm hariç, metinlerin bölünmesi ve başlıkları tarafımdan seçilmiş, yani eklenmiştir. Bunun dışında, metindeki önemli ilaveleri parantez içinde belirttim. İngilizce deşifre metinleri, Erich Fromm Arşivi'nde (Ursrainer Ring 24, D-72076, Tübingen, Almanya) mevcuttur.

Kitabın ilk kısmı, "Psikanalitik Tedavide Hastanın Değişimine Yol Açan Faktörler" başlığını taşımaktadır. Ve Fromm'un 25 Eylül 1964'te New York'ta Harry Stack Sullivan Society'de William Alanson White Enstitüsü'nün yeni binasının kamuya tahsis edilmesi münasebetiyle "Psikanalitik Tedavide Hastanın Değişmesinin Nedenleri" üzerine yaptığı konuşmasının metninden oluşmaktadır. Bu konuşma özellikle önemlidir çünkü Fromm, iyicil ve kötücül nevrozlar arasında ayrım yapar ve psikanalitik tedavinin sınırlarını çok açıkça gösterir. (Ayrıca önceden kısmen yayımlanmış olan E. Fromm, 1991c'ye de bakınız.)

İkinci kısım "Psikanalizin İyileştirici Yönleri", Fromm'un Bernard Landis ile birlikte 1974'te Locarno'da Amerikalı psikoloji öğrencilerine üç hafta süresince verdiği bir seminerden alıntılar içermektedir. Takip eden yıllarda bu seminerin 400 sayfa tutan deşifre metinleri, sekreteri Joan Hughes tarafından bant kayıtlara dayanarak hazırlanmış ve sonra Fromm tarafından kısmen revize edilmiştir. Fromm, başta bu metnin bazı kısımlarını, psikanalitik terapi hakkındaki bir kitapta birleştirmeye niyetlenmiştir. Bu kitabın ilk kısmının Freudyen anlayışın sınırlamalarıyla ilgili olması gerekiyordu. Fromm, *Sahip Olmak ya da Olmak** adlı kitabını bitirdikten sonra 1976-1977'de bu kitabın müsveddesini yazdı. 1974 seminerinin revize metnini içeren ikinci kısım, tedavi yöntemi hakkındaki sorularla ilgili olmalıydı. Fakat 1977 sonbaharında geçirdiği ciddi bir kalp krizi, bu konuda devam eden çalışmasını engelledi; öyle ki, ilk bölüm, Freud'un psikanaliz yönteminin incelenmesi, planlanan ikinci kısımdan bağımsız olarak nihayet 1979'da basıldı. (*Bkz.* E. Fromm, 1979a.)

1974 seminerine ait deşifre metnin burada yayımlanmış bölümleri, sadece terapist Fromm hakkında bilgiler (özellikle seminerde Bernard Landis'in bahsettiği vaka inceleme-

* (*To Have or To Be*) Çev. Aydın Arıtan, Say Yayınları, 6. Baskı 2017. (ed.)

si hakkındaki yorumlarıyla zenginleşmiş bilgiler) vermekle kalmayıp modern kişilik nevrozları ve bunların tedavisinde özel koşulların gereksinimi hakkındaki anlayışını da verir. 1974 seminerinin bazı bölümleri, yukarıda belirtilen 1963 röportajında Fromm'un yaptığı açıklamalarla genişletilmiştir. Fromm'un kendisi tarafından "Psikanalitik Teknik" veya "Dinleme Sanatı" olarak formüle edilen başlığıyla son bölümü Fromm, 1980'de ölümünden çok kısa bir süre önce yazdı ve 1974 seminerinin bölümlerinin yayınını tanıtması gerekiyordu.

Tübingen, Ocak 1994
Rainer Funk

1. KISIM

Analitik Tedavide Hastanın Değişmesine Yol Açan Faktörler

1.

Sigmund Freud'a Göre İyileştirici Faktörler ve Benim Eleştirim

Analitik tedavi sonucunu doğuran faktörlerden söz edersek, kanımca bu konuda yazılmış en önemli eser, Freud'un en parlak ve en cesur denebilecek makalelerinden biri olan *Analysis, Terminable and Interminable* (1937c) adlı makalesidir; kaldı ki, Freud hiçbir çalışmasında cesaretsizlik göstermemiştir. Yazılması, ölümünden çok da uzun bir süre önce değildir ve bir şekilde, Freud'un analitik tedavi hakkındaki son özetleyici sözleridir. Önce bu makalenin temel fikirlerini kısaca özetleyeceğim, sonra bu konuşmanın esas kısmında, bunun üzerine yorumlar yapıp birkaç öneri getirmeye çalışacağım.

Öncelikle, bu makalenin ilginç yanı, Freud'un burada, çıktığı ilk günlerden beri gerçek anlamda değişmemiş olan psikanaliz kuramını sunmasıdır. Onun nevroz kavramı, nevrozun ego (benlik) ile içgüdü arasındaki bir çatışma olduğudur; ya ego yeterince güçlü değildir ya da içgüdüler fazla kuvvetlidir ama her halükârda, ego bir barajdır: içgüdüsel kuvvetlerin saldırısına karşı koyamaz, nevroz da bu nedenle meydana gelir. Bu, önceki kuramı ile uyumludur ve onun sonucudur. Bunu esas itibarıyla süslemeye veya değiştirmeye kalkmadan

sunmuştur. Bundan da anlaşıldığı gibi, psikanalitik tedavi, özünde, bebeklikte çok zayıf olan egonun güçlendirilmesine, egonun yeterince güçlü olacağı bir dönemde o zamanki içgüdüsel kuvvetlerle başa çıkabilmesinin sağlanmasına dayalıdır.

İkincisi, Freud'a göre iyileşme nedir? Burada Freud'un buna iyice açıklık getirdiği, *Analysis Terminable and Interminable*'dan (1937c, S. E.,Vol. 23, s. 219) alıntı yapabilirim: "Önce hasta –iyileşmeden söz ettiğimiz takdirde– artık önceki belirtilerinden mustarip olmayacak, endişelerini ve ket vurmalarını (inhibasyonunu) yenmiş olacaktır." Çok önemli bir başka koşul da mevcuttur. Freud, belirtilerin iyileşmesinin, bunların ortadan kalkmasının tek başına tedaviyi oluşturmaya yetemeyeceğini varsayar. Ancak analist, belirtilerin neden ortadan kaybolduğunu açıklayan yeterince bilinçdışı materyalin yüzeye geldiğine ikna olursa [doğal olarak teori açısından] o zaman hastanın iyileştiğine ve önceki belirtilerin tekrarlanmayacağına inanabilir. Aslında Freud burada, "içgüdülerin terbiye edilmesinden" (*age.*, s. 220) bahseder. Analiz süreci, içgüdülerin terbiye edilme veya onun da söylediği şekliyle, içgüdüleri "egonun diğer eğilimlerinin tüm etkileri için daha erişilebilir" kılma sürecidir (*age.* s. 225). İlk önce içgüdülerin farkındalığa getirilmesi gerekir, yoksa onları nasıl terbiye edebilirsiniz ki? Sonra analiz sürecinde ego güçlenir ve çocuklukta edinmeyi başaramadığı gücü kazanır.

Üçüncü olarak, Freud'un makalesinde, analizin sonuçlarının –iyileştirme ya da başarısızlık– belirleyicisi olarak söz ettiği faktörler nelerdir? Üç faktörden söz eder: Birincisi, "travmaların etkileri"; ikincisi, "içgüdülerin bünyesel gücü" ve üçüncüsü, içgüdülerin saldırısına karşı savunma sürecinde "egonun değişiklikleri"dir.

Freud'a göre uygunsuz bir teşhis, içgüdülerin bünyesel gücüne ek olarak bir değişimle, yani savunma çatışmasında egonun olumsuz bir değişimiyle birleşmesinden kaynaklanır. İçgüdü gücünün bünyesel faktörünün Freud'a göre hastanın

tedavisi konusundaki öngörüde en önemli faktör olduğu iyi bilinir. Freud'un, ilk yazılarından bu en son yazısına kadar tüm eserlerinde bünyesel faktörlerin önemini vurgulamasına rağmen Freudcuların ve Freudcu olmayanların Freud'a göre çok önemli olan bu görüş için en fazla destekler gibi görünmekten başka bir şey yapmamış olmaları da gariptir.

Freud, bu yüzden, normalde ego güçlü olsa bile içgüdülerin bünyesel gücünün tedavi için olumsuz bir faktör olduğunu söyler. İkinci olarak da, ego değişikliğinin bile bünyesel olabileceğini ekler. Diğer bir deyişle, Freud'un iki tarafta da; içgüdüler tarafında da, ego tarafında da bünyesel bir faktörü vardır. Ona göre, ölüm içgüdüsünden kaynaklanan direncin bir parçası olan ilave bir olumsuz faktör de mevcuttur. Bu elbette, sonraki teorisinden gelen bir ilavedir. Fakat Freud, 1937'de elbette bunu da tedavi için olumsuz bir faktör olarak düşünecekti.

Freud'a göre tedavi için elverişli şart nedir? Bu, çoğu kişinin Freud'un teorisini düşünürken farkında olmadığı bir şeydi; şöyle ki, Freud'un bu makalesine göre, travma ne kadar güçlüyse iyileşme şansı da o kadar fazladır. Bunun böyle olma sebebini ve Freud'un, bu konuda pek konuşmasa da bunun böyle olduğuna inandığını düşünmemi sağlayan sebebi inceleyeceğim.

Psikanalistin kişiliği, tedavi için uygun olması umulan diğer faktördür. Freud burada, bu son makalesinde, analiz durumu üzerine, sözü edilmeye değer çok ilginç bir yorumda bulunmuştur: "Analistin bir çeşit üstünlüğe sahip olması, böylece hastası için analizin bazı durumlarında bir model, diğerlerinde ise bir öğretmen olarak davranabilmesi gerekir. Ve son olarak, analiz ilişkisinin hakikat sevgisine –yani gerçeğin kabul edilmesine– dayandığını ve her tür sahteliği ve aldatmayı imkânsız kıldığını unutmamalıyız." (S. Freud, 1937c, S. E. Vol. 23, s. 248.) Sanırım bu, Freud'un burada çok açıkça belirttiği en önemli ifadedir.

Freud'un açıkça ortaya koymayıp üstü kapalı şekilde belirttiği ve yanlış anlamadıysam, tüm çalışması boyunca sunduğu görüşü hakkında son bir şey daha: Freud, tedavi sürecinin daima bir çeşit mekanik görünümü olduğunu düşünürdü. Aslında görünüm şöyleydi: Eğer bastırılmış duygular ortaya çıkar ya da keşfedilirse o duygu, tabiri caizse, bilinçli hale gelmek suretiyle sistemin dışına çıkardı; buna, duyguyu dışa vurup rahatlamak denirdi ve bu örnek, iltihaplı bir noktadan irin akıtmak gibi son derece mekanik bir şeydi ve bu yaşanan gayet doğal, gayet otomatik olmalıydı.

Freud ve diğer birçok analist, bunun doğru olmadığını gördü, doğru olsaydı mantıksızlıklarını dışa vuranlar en sağlıklı kişiler olurlardı çünkü zırvaları sistemlerinden atarlardı ama atamazlar. O yüzden Freud ile diğer analistler bu teoriden vazgeçtiler. Fakat bunun yerini, hastanın iç görüye sahip olduğu ya da diğer bir deyişle, bilinçdışı gerçekliğinin farkına vardığı ve belirtilerin kolayca kaybolduğuna dair o kadar da aşikâr olmayan görüş aldı. Kişinin, gelip serbest çağrışım yöntemiyle bunun zorunlu olarak içerdiği kaygıları yaşamak dışında gerçekten özel bir gayret sarf etmesi gerekmiyordu. Fakat bu, hastanın kişisel gayreti, kişisel irade meselesi değildir; kişi, direnmelerin üstesinden gelmeyi başarır da bastırılmış materyaller öne çıkarsa iyileşir. Bu, hiçbir şekilde, Freud'un baştaki, duyguları dışavurarak rahatlama teorisi kadar mekanik değildir. Ama gördüğüm kadarıyla, yine de biraz mekanik bir tarafı vardır. Bunda, sakin bir süreç içeriği bulunur, yani materyal meydana çıkarılırsa hasta bu süreç içinde iyileşir.

Şimdi, Freud'un tedaviyi etkileyen sebeplerle ilgili görüşü üzerinde bazı yorumlar, bazı eklemeler ve birtakım değişiklikler yapmak istiyorum. Her şeyden önce, analitik tedavinin ne olduğu sorulacak olursa, tüm psikanalistlerin birleştiği, hepsinde ortak olan noktanın Freud'un temel kavramı, yani *psikanalizin kişinin bilinçdışı gerçekliğini ortaya çıkarmaya çalışan*

ve bu ortaya çıkarma süreci içinde kişinin iyileşme şansı olduğunu varsayan bir yöntem olarak tanımlanabileceğini söylemek isterim. Bu amacı aklımızda tuttuğumuz sürece çeşitli ekoller arasındaki hatırı sayılır kavganın önemi biraz azalır. Bu hakikaten akılda tutulursa kişinin bilinçdışındaki gerçekliği bulmanın ne kadar zor ve güvenilmez olduğu bilinir, o zaman bunu yapmanın farklı yolları konusunda o kadar da heyecan duyulmaz ama hangi yolun, hangi yöntemin, hangi yaklaşımın bu amaca, yani psikanaliz denilebilecek tümünün amacına olanak sağlayacağı sorulur. Bu amacı gütmeyen herhangi bir tedavi yöntemi tedavi açısından çok değerli olmakla birlikte psikanalizle alakası yoktur, ben tam bu noktada belirgin bir ayrım yapmak istiyorum.

Freud'un, analitik tedaviyi içgüdülerin saldırısına karşı barajı güçlendirmeye benzetmesiyle ilgili olarak, bu noktaya karşı çıkmak istemiyorum çünkü bu konunun lehinde çok şey söylenebilir. Özellikle psikoza kıyasla nevroz konusunu ele aldığımızda aslında, egonun kırılganlığıyla ve belli dürtülerin etkisi altında kalan bir kişi çökerken diğer birinin çökmemesi gibi garip bir şeyle ilgilendiğimize inanıyorum. Dolayısıyla, egonun gücünün süreçle alakalı olduğuna dair genel düşüncenin geçerliliğini inkâr etmiyorum. Fakat buna rağmen bence bu nitelemeyle nevroz ve tedavisindeki esas mesele kesinlikle, bu noktada mantıksız tutkuların gelişi ve insanı hasta olmaktan koruyan egonun varlığı değildir.

Başka bir çatışma vardır ve bu mücadele, iki tür tutku arasında, yani geçmişe ait, geriye yönelik mantıksız tutkular ile kişiliğin içindeki diğer tutkular arasındadır. Bu fikrimin anlaşılabilmesi için biraz daha açık ifade edeyim. Geçmişe ait tutkulardan kastım, yoğun yıkıcılık, yoğun anne fiksasyonu ve aşırı narsisizmdir.

Yoğun anne fiksasyonu derken, simbiyotik bir bağlılık diyebileceğim, Freudcu terimlerle ifade edersek anneye duyulan pregenital bir saplantı demek istiyorum. Amacın aslında ana

rahmine geri dönüş, hatta ölüme geri dönüş olduğu derin bağlılığı kastediyorum. Freud'un da sonraki yazılarında, pregenital fiksasyonun önemini azımsamış olduğunu ifade ettiğini hatırlatmalıyım. Tüm çalışması boyunca genital fiksasyonun üzerinde çok fazla durduğu için kızların sorununu hafife almıştı. Erkek çocuk için bütün bunların anneye erotik genital bir saplantı ile başlaması makulken kız çocuk için anlamlı değildir. Freud, hem erkek hem de kız çocukta anneye karşı çok fazla pregenital -yani kelimenin dar anlamında olduğu gibi cinsel değildir- fiksasyon olduğunu ve çalışmasının genelinde buna yeterince dikkat sarf etmediğini görmüştür. Fakat Freud'un bu yorumu da analitik literatürde biraz kaybolmuş ve analistler Oedipus evresinden, Oedipus çelişkisinden ve tüm bunlardan söz ederken genelde anneye karşı pregenital fiksasyon ya da bağlılık açısından değil, genital fiksasyon açısından düşünürler.

Yoğun yıkıcılıktan kastım, esasen yaşam için, savunma amaçlı veya hatta haset gibi, ikincil olarak yaşamın savunulması amaçlı bir yıkıcılık değil, kendi amacını yok etme isteği olan yıkıcılıktır. Buna nekrofili adını verdim. (*Bkz.* E. Fromm, *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı,** 1964a, bu eser tam olarak, şiddetli patolojinin gerçekte ne olduğu ve sebepleri ile ilgilidir.)

[Güçlü anne fiksasyonu, nekrofilik yıkıcılık ve aşırı narsisizm kötücül tutkulardır] – kötücüldürler çünkü şiddetli hastalığa ilişkindirler, şiddetli hastalığa neden olurlar. Bu kötücül tutkulara karşı, içimizde karşıt tutkular bulunur: sevgi tutkusu, dünyayla ilgilenme tutkusu... Bütün bunlara Eros denir ve sadece insanlara duyulan ilgiyi değil doğaya, gerçeğe duyulan ilgiyi, düşünmenin zevkini ve tüm sanatsal ilgileri içerir.

Günümüzde, Freudcuların ego fonksiyonları dedikleri şeyden bahsetmek pek revaçta. Ben bunun zayıf bir ka-

* (*The Heart of Man - Its Genius for Good and Evil*) Çev. Nalan İçten, Yurdanur Salman, Payel Yayınları, 2000. (ed.)

çış olduğunu ve keşfinden çok uzun süre sonra Amerika'yı yeniden keşfetmek olduğunu düşünüyorum çünkü zihnin, cinsel içgüdülerin sonucu olmayan birçok fonksiyonu olduğu konusunda, Freudcu tutuculuğun dışında kalan kişilerin hiç şüphesi yoktur. Egoya verilen bu yeni önemle Freud'un düşüncesinin en değerli kısmından, yani tutkuların öneminden bir miktar kaçış sağladığını düşünüyorum. Egonun gücü bir bakıma anlamlı bir kavram olduğu halde esasen tutkuları gerçekleştiren egodur: ya iyicil tutkuları gerçekleştirir ya da kötücül tutkuları. Fakat insan için önemli olan; davranışlarını belirleyen, kişiliğini oluşturan, onu harekete geçiren tutkuların türüdür. Bir örnek vermek gerekirse; bu tamamen kişinin ölüme, yıkıcılığa, cansız olan şeylere mi ilgi duyduğu -ki ben buna nekrofili diyorum- yoksa canlı olan her şeye mi ilgi duyduğu -ki buna da biyofili (kendini koruma içgüdüsü) diyorum- meselesine bağlıdır. Her iki tür de tutkudur, her ikisi de mantığın ürünü değildir, her ikisi de egonun içinde değildir. Bunlar kişiliğin bütününün bir parçasıdır. Bunlar egonun fonksiyonları değildir. Bunlar iki tür tutkudur.

Bu, Freud'un teorisine ilişkin revizyon önerimdir; bu, egonun tutkularla savaşı değil bir tutku tipinin diğer tutku tipiyle savaşıdır.

2.

İyicil ve Kötücül Nevrozlar - İyicil Bir Nevroza İlişkin Vaka Geçmişi

Analitik tedavi nedir ya da analitik tedaviye yol açan faktörler nedir sorusuna cevap aramadan önce doğal olarak ne tür nevrozlar olduğu konusu düşünülüp ele alınmalıdır. Birçok nevroz sınıflandırması ve sınıflandırmada da birçok değişiklik vardır. Dr. Menninger, son zamanlarda, temel bir sınıflandırma kavramı olarak tavsiye ettiği tek bir yeni sınıflandırma önerilmediği takdirde bu sınıflandırmaların özel bir değerlerinin olmadığını öne sürmüştür. Bu, bir bakıma çok basit bir sınıflandırma olup iyicil nevrozla kötücül nevroz arasındaki farktır.

Özünde kötücül tutkulardan biri tarafından ele geçirilmediği halde şiddetli bir travma nedeniyle acı çeken biri iyicil ya da hafif bir nevrozdan mustariptir. Burada, Freud'un söylediklerine, yani hastanın en şiddetli travmadan mustarip olduğu bu tür bir nevrozda iyileşme şansının yüksek olduğu görüşüne tamamen katılıyorum. Buradaki mantık, eğer hasta şiddetli bir travma atlatmış ve psikotik olmamışsa veya aşırı endişe verici hastalık şekilleri göstermiyorsa bu durumun gerçekten de onun bünyesel açıdan çok güçlü olduğunu gösterdiğidir. Bu nevroz durumlarında –ben buna karakter ya-

pısının çekirdeğinin ciddi bir hasar görmediği, yani şiddetli gerilemeler, şiddetli kötücül tutku biçimleriyle nitelenmeyen durumlar demeyi tercih ediyorum– analizle tedavi şansının çok yüksek olduğunu düşünüyorum. Bu, hastanın bastırdığı şeyin açığa çıkarılmasını, bilincine getirilmesini içeren bir çalışma gerektirir. Yani travmatik faktörler ve hastanın bu travmatik faktörlere onların gerçek doğasını inkâr eden –ki, bu çok sık görülür– tepkisi açıklığa kavuşturulmalıdır.

İyicil bir nevrozu, Meksikalı bir kadının vaka geçmişiyle örneklemek istiyorum. Kendisi yirmi beş yaşlarında, bekâr ve eşcinsellik belirtisi gösteriyor. On sekiz yaşından beri sadece hemcinsleriyle kurduğu eşcinsel ilişkileri olmuş. Analiste geldiği noktada, bir kabare şarkıcısıyla eşcinsel ilişkisi var, her gece onu dinlemeye gidiyor, içip sarhoş oluyor, bunalıma giriyor, bu kısır döngüden kurtulmaya çalışıyor ama yine de, kendisine tiksindirici bir şekilde davranan kız arkadaşına boyun eğiyor. Bununla birlikte onu terk etmekten çok korkuyor, diğer kadının onu bırakma tehdidi gözünü korkutmuş, o yüzden kalmaya devam ediyor.

Şimdi, bu oldukça kötü bir tablo: Bir eşcinsellik vakası olmakla birlikte sürekli anksiyete, hafif depresyon, hayat amacının olmaması, vs. bunu çok karakterize eder. Bu kızın geçmişi nasıldır? Annesi uzun süre boyunca zengin bir adamın metresidir. Hep aynı adamın metresi olmuş ve bu kız da, bu ilişkiden doğan çocuktur. Adam gayet vefalıdır; kadını ve kızı daima desteklemiş fakat görünen bir baba değildir, ortada bir baba yoktur. Anne ise tek kelimeyle entrikacı bir kadın ve küçük kızı sadece babadan para koparmak için kullanmış. Para koparması için kızı babaya göndermiş, kız kanalıyla babaya şantaj yapmış, kızı her şekilde baltalamış. Annenin kız kardeşi bir genelevin sahibidir. Kızı fahişelik yapması için ikna etmeye çalışmış ve kız da gerçekten yapmıştır –o zaman yaşı o kadar küçük değildir– iki kere para karşılığı erkeklerin karşısına çıplak çıkmış. Muhtemelen daha fazla yapmamak

çok fazla dayanma gücü gerektirmiş. Fakat kız fena halde utanmış çünkü tahmin edebileceğiniz gibi, o mahalledeki çocuklar, sadece resmen babasız bir kız olduğu için değil genelev sahibinin yeğeni olduğu için de ona çeşitli isimler takmışlar.

Böylece, on beş yaşına geldiğinde korkmuş, içine kapanık ve hayata güveni kalmamış bir kız haline gelmiş. Sonra babanın aklına esmiş ve onu okumaya ABD'de bir koleje yollamış. ABD'de oldukça seçkin bir koleje gelen bu küçük kız için ani manzara değişikliği tasavvur edilebilir, orada ondan hoşlanıp sevgi gösteren bir kız vardır ve ikisi eşcinsel bir ilişki yaşamaya başlamış. Bunda şaşıracak bir şey yok. Bu tür bir geçmişi olan, korkmuş bir kızın, ona gerçek bir sevgi gösteren kadın, erkek, hayvan, her kim olursa, onunla cinsel bir ilişki kurmasının gayet normal olduğunu düşünüyorum; cehennemden ilk defa çıkıyor. Sonra başka eşcinsel ilişkileri de olmuş ve Meksika'ya, aynı sefalete, aynı utanca geri dönmüş. Sonra, onu itaatkâr durumda tutan bahsettiğim o kadına rastlamış, işte o zaman analiste gelmiş.

Analiz boyunca –iki yıllık bir süreçti– önce eşcinsel arkadaşını bırakmış, bir süre kimseyle birlikte olmamış sonra erkeklerle çıkmaya başlamış sonra bir adama âşık olup onunla evlenmiştir ve frijit bile değildir. Belli ki bu, gerçek anlamda bir eşcinsellik vakası değil. "Belli ki" diyorum; bazıları benimle aynı fikirde olmayabilir ama bence buradaki, muhtemelen çoğu kişide potansiyel olarak bulunan eşcinsellik kadardır.

O aslında, hayattan ölesiye korkan –bu, onun rüyalarından anlaşılabilir– bir kızdı; toplama kampından gelen biri gibiydi, beklentileri, korkuları hep yaşadığı bu tecrübeler tarafından şartlandırılmıştı. Bu hasta, genelde analiz için gerekli süre düşünüldüğünde görece kısa bir süre içinde normal tepkileri olan gayet normal bir kıza dönüştü.

Bu örneği, benim ve sanırım Freud'un da, nevrozun oluşumunda bünyesel faktörlere kıyasla travmanın rolünün gücü

ile ne kastettiğimizi göstermek için veriyorum. Freud'un sözünü ettiği travmanın benim kastettiğimden farklı bir şey olduğunun da farkındayım: Freud, temelde cinsel mahiyette bir travma, daha küçük yaşlarda gerçekleşmiş bir travma arardı. Ben, travmanın çoğunlukla birbiri ardınca gelen deneyimlerin yaşandığı, sonunda bir birikimin hatta birikimden de fazla bir deneyimler yığını halini aldığı uzun bir süreç olduğuna inanıyorum; bazen düşündüğüm şekil, hastalığın başladığı bir kırılma noktasının geldiği savaş nevrozundan çok farklı değil.

Bununla birlikte travma, kişinin yaşadığı ortamda başından geçen bir şey, bir hayat tecrübesi, gerçek-hayat tecrübesidir. Bu, bu kızın durumunda, karakter yapısının çekirdeğinin zedelenmediği travmalar geçiren hastaların durumunda doğrudur. Dışardan bakıldığında tablo oldukça ağır gözükse de iyileşme ve tepkisel nevrozu görece kısa sürede yenme ihtimalleri fazladır çünkü bünyesel açıdan sağlıklıdırlar.

Bu bağlamda, iyicil veya tepkisel bir nevroz vakasında, nörotik hastalığın kaynağının açıklanması için yaşanan travmatik deneyimin çok ağır olması gerekir. Eğer travma, zayıf baba güçlü anne durumunda görülüyorsa, bu "travma" o kişinin neden nevrozdan mustarip olduğunu açıklamaz çünkü zayıf bir baba ile güçlü bir anneye sahip birçok kişi nevroza kapılmamıştır. Başka bir ifadeyle, nevrozu travmatik bir olayla açıklamak istersem travmatik olayın, aynı travmatik geçmişe sahip olup da gayet iyi durumda bulunan kişilerin var olabildiğini düşünemeyeceğim kadar sıra dışı bir mahiyette olduğunu varsaymalıyım. O zaman bu vakalarda hastanın zayıf baba güçlü anne faktöründen başka gösterecek bir şeyi yoksa bünyesel faktörlerin, yani o kişiyi nevroza eğilimli kılan faktörlerin iş başında olduğu düşünülmeli. Bu durumda zayıf babanın ve güçlü annenin rolleri ancak bünyesel faktör nevroza eğilimli olduğu için travmatikleşebilir. Böyle bir kişi, ideal koşullar altındaysa hastalanmayabilir.

Birinin çok hastalanıp da bütün bu açıklamanın çok hastalanmayan diğer birçokları için doğru olduğu varsayımını kabullenmeye razı değilim. İçlerinden sadece biri hasta olan, diğerleri iyi olan sekiz çocuklu bir aile görebilirsiniz. Gerekçesi genellikle; "Evet ama o ilk çocuktu, ikinci çocuktu, ortancaydı, Tanrı bilir ne ..." – bu yüzden onun yaşadıkları, diğerlerininkinden farklıydı. Bu, travmayı anladıklarını düşünüp kendilerini rahatlatmak isteyenler için iyi olabilir ama benim için boş bir düşünce tarzı.

Bilmediğimiz, yani analizde ortaya çıkmamış travmatik bir tecrübe olabilir. Analistin bu gerçek ve olağanüstü güçlü travmayı bulma becerisi varsa ve nevrozun gelişmesinde bunun ne kadar önemli olduğunu gösterebilirse çok memnun olurum. Fakat diğer birçok vakada travmatik bir deneyim olmadığı ortaya çıkan bir deneyime de travmatik diyemem. Gerçekten sıra dışı olan birçok travmatik deneyim vardır. Bu örneği o yüzden verdim.

Bahsetmek istediğim çok çağdaş bir fenomen olup da cevaplaması çok zor bir soru olan başka bir durum var. Çağdaş düzen adamı, yani yabancılaşmış, narsist, ilişkisiz, hayata gerçek bir ilgi duymayan, sadece aletlere ilgi duyan, spor bir arabayı bir kadından daha heyecan verici bulan bir adam gerçekte ne kadar hastadır. Şimdi, o ne kadar hastadır?

Bir anlamda çok hasta olduğu söylenebilir, o zaman belli belirtiler ortaya çıkacaktır: korkar, güvensizdir, sürekli narsisizminin onayına ihtiyacı vardır. Yine de aynı zamanda bütün toplumun bu anlamda hasta olmadığı da söylenebilir: insanlar fonksiyonlarını yerine getirirler. Sanırım bu insanlarda sorun, kendilerini genel hastalığa ya da "normallik patolojisi" diyebileceğiniz duruma uyarlamada gösterdikleri başarıda ortaya çıkar. Bu vakalarda tedavi problemi çok zordur. Bu adam aslında "çekirdeğe ait" bir çelişkiden, yani kişiliğinin çekirdeğindeki derin ruhsal bozukluktan mustariptir: Aşırı narsist bir davranış ve hayat sevgisinden yoksunluk gösterir.

İyileştirilebilmesi için ilk önce tüm kişiliğini değiştirmek zorundadır. Bunun yanı sıra neredeyse bütün toplumu karşısında bulur çünkü bütün toplum onun nevrozunun lehindedir. Burada bir şekilde teorik olarak hasta olduğu halde bir diğer anlamda hasta olmayan birine ilişkin bir tezat var. Ne tür bir analizin bu vakada işe yarayacağını belirlemek çok zor ve ben bunu gerçekten de zorlu bir problem olarak görüyorum.

İyicil nevrozdan söz edersek, orada görev daha basit çünkü bozulmamış bir çekirdeksel enerji yapısıyla, karakter yapısıyla uğraşırsınız; bir dereceye kadar patolojik deformasyonu açıklayan travmatik olaylarla uğraşırsınız. Analiz ortamında hem bilinçdışının ortaya çıkarılması hem de analistle olan tedavi ilişkisinin yardımı açısından, bu insanların iyileşme şansı çok yüksektir.

Kötücül nevroz fikriyle ne kastettiğimi zaten söylemiştim. Bunlar, karakter yapısının çekirdeğinin zarar görmüş olduğu durumlardaki nevrozlardır. Bu kişilerde ya aşırı nekrofilik veya narsistik eğilimler ya da anne fiksasyonu içeren eğilimler görülür, çoğunlukla aşırı vakalarda bu üçü birlikte gider ve bir noktada birleşme eğilimi gösterirler. Burada tedavinin işi, çekirdek yapısındaki enerji yükünü değiştirmek olur. İyileşme için narsisizm, nekrofili ve tüm ensest fiksasyonların değişmesi gerekir. Tam olarak değişmeseler bile, Freudcuların çeşitli biçimlerin *kateksisi*, yani yükü dedikleri şeyde küçük bir enerji yükü dahi değişse kişide gerçekten de büyük bir değişiklik yaratır. Bu insan, narsistliğini azaltma veya biyofilisini biraz daha artırma ya da hayata ilgi duyma gibi konularda başarısı gösterirse iyileşme şansı kesindir.

Analitik tedavi söz konusuysa, bence, iyicil ve kötücül vakalardaki iyileşme şansları ayrımının iyice farkında olunmalıdır. Bunun aslında nevroz ve psikoz arasındaki fark olduğu söylenebilir ama değildir; çünkü burada kötücül karakterli nevroz dediklerimin çoğu gerçekte psikotik değildir. Burada bahsettiğim, psikotik olmayan, psikotik olmanın yakınından

bile geçmeyen, muhtemelen de hiç psikotik hale gelmeyecek, belirti gösteren ya da göstermeyen nevrozları olan hastalarda görülen, dolayısıyla tedavi problemi tamamen farklı olan bir fenomendir.

Direnmenin mahiyeti de farklıdır. İyicil bir nevrozda –sonuçta direnme, tereddütten, biraz korkudan, vs. doğar– kişiliğin çekirdeği gerçekte normal olduğu için direnmeyi yenmenin de görece kolay olduğunu görürsünüz. Bununla birlikte, kötücül, ağır nevroz dediklerimin direnmesini ele aldığınızda bunun derinlerde kökleşmiş olduğunu görürsünüz çünkü bu kişi, kendine ve birçok insana kendisinin tamamen narsist biri olduğunu, aslında kimseyi umursamadığını itiraf etmek zorundadır. Diğer bir deyişle, bu kişi iyicil nevrozdan mustarip birininkinden çok daha büyük bir gayretle iç görüsüyle savaşmak zorundadır.

Ağır nevrozlarda tedavi yöntemi nedir? Problemin esasen egonun güçlendirilmesi olduğuna inanmıyorum. Tedavi probleminin şunda bulunduğunu düşünüyorum: Hastanın kişiliğinin mantıklı yetişkin normal kısmı, geçmişe ait mantıksız kısmıyla yüzleştirilir ve tam da bu yüzleşme çatışma yaratır. Eğer kişide sağlıklı olma çabasının, kendisiyle dünya arasında daha iyi bir denge kurma çabasının var olduğu –az çok güçlü bir şekilde ki, ben bunun da bünyesel bir faktör olduğunu düşünüyorum– kuramına inanılıyorsa, bu çatışmanın bu güçleri harekete geçirdiği addedilmeli. *Bence analitik tedavinin özü, kişiliğin mantıksız ve mantıklı kısımlarının karşılaşmasından doğan çatışmanın ta kendisidir.*

Analitik tekniğin sonuçlarından biri, analiz esnasında hastanın iki kulvarda dolaşmasıdır: kendini iki-üç yaşlarında bir çocuk olarak bilinçsiz bir şekilde deneyimlerken aynı zamanda kendisinin bu tarafıyla yüzleşen sorumlu bir yetişkin olarak deneyimlemelidir; çünkü bu yüzleşme esnasında şok duygusunu, çatışma duygusunu ve analitik tedavi için gerekli olan devinim duygusunu kazanır.

Freud'un yöntemi bu bakış açısında işe yaramaz. Sanırım burada iki aşırılık görünür: Freudcu aşırılık, hastaya koltuğun pozisyonu yoluyla yapay olarak çocuk muamelesi yapılması, bu arada analistin arkada oturması gibi durumun bütün ritüalizmi. Freud bunu ümit etmiş ve René Spitz bunu bir makalesinde şöyle açıklamıştır: Bilinçdışının daha çok ortaya çıkması için hastaya yapay olarak çocuk muamelesi yapmak, analitik durumun asıl amacıdır. Sanırım bu yöntem, hastanın kendini, bu şekilde geçmişte kalan ya da bebeksi materyalle asla yüzleştiremeyeceği gerçeği yüzünden değer kaybediyor; hasta kendi bilinçdışı haline gelir, çocuklaşır. Bir bakıma olan şey, uyanık durumda rüya görmektir. Bütün bunlar ortaya çıkar, hepsi görünür ama hasta orada değildir.

Oysa hastanın küçük bir çocuk olması doğru değildir. Hasta (bir an için ağır bir psikotik olmadığını varsayalım) bazı zamanlarda normal birine uyan tepkiler veren duyguları, aklı olan normal, yetişkin biridir. O zaman hasta, içindeki bu çocuksuluğa tepki gösterebilir. Freudcu yöntemde genellikle olduğu gibi, bu yüzleşme gerçekleşmezse bu çatışma ortaya çıkmaz, bu yüzleşme etkin hale getirilemez. Bence analitik tedavinin başlıca koşullarından biri eksiktir.

Freud'un diğer aşırılığı, psikoterapinin bazen analiz de denen o yöntemidir. Burada her şey, analist ile çocuğun hiç ortaya çıkmadığı yetişkin hasta arasındaki psikolojik bir sohbet şeklinde yozlaşır, hastaya sanki içinde o geçmişe ait güçlerin hiçbiri yokmuş gibi hitap edilir ve hastaya iyi davranıp, "Anneniz kötüydü, babanız kötüydü ama ben size yardımcı olacağım ve kendinizi güvende hissedeceksiniz," diyerek ikna terapisinin onu iyileştireceği ümit edilir. Çok hafif bir nevroz, bu yolla tedavi edilebilir ama ben beş yıldan kısa süren yöntemler de olduğuna inanıyorum. Bence ağır bir nevroz, Freud'un dediği gibi, yeterince bilinçdışı ve alakalı materyali gün ışığına veya meydana çıkarmadığınız takdirde asla iyileştirilemez.

Burada öne sürdüğüm şey sadece, hastanın da, bir bakıma analistin de analitik durumlarının çelişkili olduğudur: Hasta sadece bir çocuk ve her tür çılgın fantezisi olan mantıksız bir insan olmadığı gibi, sadece gösterdiği belirtiler üzerinde akıllıca sohbet edilebilecek bir yetişkin de değildir. Hasta, aynı saatte, aynı zamanda kendini her ikisi olarak da deneyimleyebilmeli, dolayısıyla da bir şeyleri başlatan yüzleşmeyi yaşayabilmelidir.

Tedavi söz konusu olduğunda bana göre esas nokta, bu yüzleşmenin hastada sebebiyet verdiği gerçek çatışmadır. Bu da teoride yapılamaz, sadece sözlerle yapılamaz. Hastanın, "Annemden korkardım," dediğindeki gibi basit bir şey ele alınsa bile, bu ne demektir? Bu, hepimizin alışık olduğu korku türüdür; okuldaki öğretmenimizden, polisten korkarız, birilerinin bizi incitebileceğinden korkarız ki, bu kadar önemli başka bir şey daha yoktur. Fakat hasta, annesinden korktuğunu söylediğinde şunu kastediyor olabilir: "Bir kafese konuluyorum. Kafeste bir aslan var. Biri beni içine koyup kapısını kapıyor. Ne hissederim?" Rüyalarda ortaya çıkan tam olarak budur; yani timsah, kaplan veya aslan rüyayı görene saldırmaya çalışmaktadır. Fakat "Annemden korkardım," kelimelerini kullanmak, hastanın gerçek korkusunun üstesinden gelme ihtiyacı için yetersiz kalır.

3.

Tedaviye İlişkin Bünyesel ve Diğer Faktörler

Şimdi, bazıları olumlu, bazıları ise olumsuz olan başka birtakım faktörlere geliyorum. İlk olarak bünyesel faktörler. Bünyesel faktörlerin son derece önemli olduğuna inandığımı belirtmiştim. Aslında bana 30 yıl önce bünyesel faktörleri sormuş olsaydınız çok kızgın olduğumu söylerdim; buna tepkisel kötümserlik veya değişikliklere ve benzeri şeylere izin vermeyen faşist türde bir kötümserlik derdim. Fakat birkaç yıl analist olarak çalışınca, nevrozun derecesini basitçe travmatik ve çevresel şartlarla orantılı olarak açıklamanın doğru bir varsayım olmadığına ikna oldum; herhangi bir teoriye dayanarak değil, tecrübelerime dayanarak ikna oldum çünkü kalıtım teorisi hakkında hiçbir şey bilmiyorum.

Eşcinsel bir hastanız varsa ve annesinin çok güçlü, babasının çok zayıf olduğunu keşfederseniz eşcinselliği açıklayan bir teoriniz olur. Fakat sonra, aynı şekilde güçlü anneleri ve zayıf babaları olduğu halde eşcinsel olmamış başka on hastanız daha olur. Elinizde çok farklı etkileri olan benzer çevresel faktörler vardır. Dolayısıyla, daha önce bahsettiğim gibi olağanüstü travmatik faktörlerle uğraşmıyorsanız, bünyesel faktörleri düşünmediğiniz takdirde nevrozun oluşumunu

gerçekten anlayamazsınız, bunlar çok güçlü olduklarından veya en azından belli koşullarla birleştiklerinden bazı bünyesel faktörler, çevresel faktörleri son derece travmatik hale getirebilirken diğerleri bu etkiyi göstermezler.

Freudcu bakış açısının benimkinden farkı, Freud'un bünyesel faktörlerden, esasen içgüdüsel faktörlerden söz ederken libido teorisine dayanarak düşünüyor olmasıdır. Bense bünyesel faktörlerin bundan çok daha fazlası olduğunu düşünüyorum. Bunu burada daha fazla açıklamaya kalkışamam. Bence bünyesel faktörler sadece, genelde mizaç olarak tanımlanan faktörleri –Yunan mizaç teorisi* açısından da, Sheldon'ın tipoloji kuramı açısından da– kapsamakla kalmayıp canlılık, yaşam sevgisi, cesaret ve bahsetmek bile istemediğim diğer bir sürü faktörü de kapsar. İnsanın kromozom piyangosunda belirli bir varlık olarak tasarlandığını düşünüyorum. İnsanın yaşamının sorunu yaşamın, belli bir şekilde doğmuş o kişiye yaptığı şeydir. Bence yaşam koşulları, tasarlandığı tipin lehine olsaydı o kişinin nasıl olacağını, yaşamın ve şartların o kişiye ne gibi çarpıtmalar ve hasarlar getirdiğini düşünmek, bir analist için iyi bir egzersiz olur.

Olumlu bünyesel faktörler arasında canlılık derecesi, özellikle de yaşam sevgisinin derecesi vardır. Şahsen ben, bir kişinin oldukça ağır bir nevrozu, epey narsisizmi, hatta hatırı sayılır ensest fiksasyonu olabilse de yaşam sevgisi varsa tablonun tamamen farklı olabileceğini düşünüyorum. İki örnek verirsek; biri Roosevelt, diğeri Hitler olsun. Her ikisi de oldukça narsist, Roosevelt, Hitler'den kesinlikle daha az olmakla birlikte o da yeterince narsist. Her ikisi de anne fiksasyonu olan kişiler, muhtemelen Hitler'in fiksasyonu, Roosevelt'inkinden daha kötücül ve derin. Fakat buradaki belirleyici fark, Roosevelt'in yaşam sevgisiyle dolu, Hitler'in ise ölüm sevgisiyle dolu olmasıdır, Hitler'in amacı yıkımdır; bu amacın

* Yunan Mizaç Teorisi: Antik Yunan tıbbındaki Dört Unsur Teorisi/Hümoral Patoloji Teorisi. (çev.)

bilincinde bile değildir, yıllarca amacının kurtuluş olduğuna inanmıştır. Oysa amacı hakikaten yıkımdır, yıkıma yol açan her şey ona cazip gelir. Burada, narsisizm ve anne fiksasyonu faktörleri, farklı olmakla birlikte önemli derecede mevcut olan iki ayrı kişilik görüyorsunuz. Fakat tamamen farklı olan şey, göreceli biyofili ve nekrofili miktarlarıdır. Oldukça hasta olduğu halde biyofili miktarı yüksek bir hasta için gayet iyimser düşünürüm. Diğer her şeye ilaveten az biyofili, çok miktarda nekrofili tespit edersem hastalığın seyri konusunda kötümser olurum.

Başarıya ya da başarısızlığa götüren, kısaca bahsetmek istediğim başka faktörler de var. Bunlar bünyesel faktörler değiller ve sanırım, analizin ilk beş ya da on seansı içinde büyük ölçüde sınanabilirler.

(a) Bunlardan biri, *hastanın gerçekten ıstırabının dibine vurup vurmadığıdır*. Sadece, ABD'de mümkün olan tüm tedavi yöntemlerinin denendiği halde, hiçbirinin işe yaramadığı hastaları kabul eden bir psikanalist biliyorum. Bu tabii ki, kendi başarısızlığı için iyi bir mazeret olabilir fakat bu durumda gerçekten de hastanın ıstırabının dibine vurduğunu gösteren bir testtir. Bunu keşfetmenin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Sullivan bu noktanın üzerinde biraz farklı ifadeyle de olsa çok dururdu; yani, hasta tedaviye neden ihtiyacı olduğunu kanıtlamalıdır. Bununla, hastanın hastalığının teorisini ya da onun gibi bir şey sunmasını kastetmiyordu. Bunu kastetmediği besbelli. Kastettiği şuydu: Hasta, kafasında "Evet hastayım. Siz, hastaları iyileştirmeyi vaat eden bir profesyonelsiniz, işte buradayım," fikriyle gelmemeli. Ofisimde duvara bir şey asacak olsaydım, "BURADA OLMAK YETERLİ DEĞİLDİR" cümlesini asardım.

Bu yüzden analizin ilk görevi, yani hastayı cesaretlendirmek yerine mutsuz olmasını sağlamak çok önemlidir. Aslında kesinlikle yatıştırmaya, ıstırabını yumuşatmaya çalışan bir teşvik gösterilmez; bu, analizin ileriki gelişimi için kesinlikle

kötüdür. Kendi içindeki azami ıstırabın farkında olmadığı takdirde kimsenin gerçekten de analizin gerektirdiği muazzam gayreti sarf edecek yeterli girişkenliğe, yeterli dürtüye sahip olacağını sanmıyorum. Ve bu hiç de kötü bir durum değildir. İnsanın ne acı çektiği, ne de mutlu olabildiği bir belirsizlik içinde olmasından çok daha iyi bir durumdur. Acı, en azından son derece gerçek bir duygudur ve hayatın bir parçasıdır. Mesele, acının farkında olmayıp televizyon seyretmek veya bir şey yapmak değildir.

(b) İkincisi; hastanın, *hayatı ne olmalıydı veya ne olabilirdi şeklinde bir fikre* sahip olduğu bir diğer durumdur; yani olmayı istediği duruma ilişkin vizyonudur. Şiir yazamadıkları için analiste giden hastalar duydum. Düşünüldüğü kadar ender olmasa da biraz istisnai bir durum. Mutlu olmak yetmez. Bir hasta bana, mutsuz olduğu için analiz edilmek istediğini söyleseydi, "Çoğu kişi mutlu değil," derdim. Bu, bir kişiyle çok enerjik, zahmetli ve zor bir iş üzerinde yıllar harcamak için pek yeterli değil.

İnsanın hayatta ne istediğine dair fikrinin olması, eğitim ya da zekâ meselesi değildir. Hastanın hayatına ilişkin vizyonu da hiç olmayabilir. Yoğun ve baskın eğitim sistemlerimize rağmen insanlar hayatta ne istediklerine dair fikir sahibi olmuyorlar. Fakat bence, analizin başında, hayatın mutlu olmaktan başka ne anlamlar taşıyabileceğine dair hastanın bir fikri olup olamayacağını sınamak analistin görevidir. ABD'nin büyük şehirlerindeki hastaların kullandığı birçok kelime vardır; kendilerini ifade etmek isterler, bütün bunlar sadece anlatım biçimidir. Biri müzikle ilgileniyor ve hi-fi'dan hoşlanıyorsa ve şu ya da bu ise bunlar sadece anlatım tarzlarıdır. Bence analist bu anlatım biçimlerinden tatmin olamaz ve olmamalı, gerçeğe ulaşmalı; bu insanın teorik değil, gerçek niyeti nedir, gerçekte ne ister, ne için geliyor?

(c) Bir diğer önemli faktör de *hastanın ciddiyetidir*. Sırf kendilerinden bahsetmekten hoşlandıkları için analize gi-

den bir sürü narsist insan görürsünüz. Aslında bunu başka nerede yapabilirsiniz ki? İnsanın ne karısı ne arkadaşları ne de çocukları bir saat boyunca kendinden bahsetmesini –dün ne yapmış, neden yapmış, vs.– dinler. Barmen bile bu kadar uzun süre dinlemez çünkü başka müşterileri vardır. Onun için otuz beş doları ya da ücret her ne ise onu öder, artık sürekli kendinden bahsetmesini dinleyecek bir adamı vardır. Tabii ki, bir hasta olarak, psikolojik açıdan alakalı konulardan bahsetmem gerektiğinin farkındayım. Resimden, müzikten bahsetmemeliyim; kendimden bahsetmeliyim, karımdan ya da kocamdan niçin hoşlanmadığımdan veya onu niye sevdiğimden, bu gibi şeylerden bahsetmeliyim. Ama bu da engellenmeli çünkü para kazanmak için iyi bir yol olsa da analist için yeterli bir neden değildir.

(d) Bununla çok yakından ilgili bir başka faktör ise *hastanın eninde sonunda banallik ile gerçekliği birbirinden ayırt edebilme kapasitesidir*. Bence çoğu kişinin sohbeti banal. Banallik için verebileceğim en iyi örnek, affedin ama New York Times'ın başyazıları. Burada gerçekliğe karşın banallikten kastım, bir şeyin akıllıca olmaması değil asılsız olması. New York Times'ta Vietnam'daki durum hakkında bir makale okuduğumda bu bana çok banal gelir. Bu tabii ki, siyasi görüş meselesi çünkü bu asılsız, çünkü kurguyla ilgili, o derece ki birdenbire Amerikan gemileri görünmeyen hedeflere ateş açıyor ve kimse orada ne varmış bilmiyor. Ve bütün bunlar komünizmden ve Tanrı bilir nelerden kurtarmak için. İşte, bu banal. Benzer şekilde, insanların özel hayatlarından bahsediş şekilleri de banal çünkü genellikle gerçek dışı şeylerden bahsediyorlar: Kocam şunu, bunu yaptı veya terfi aldı ya da alamadı ve erkek arkadaşımı aramalıydım veya aramamalıydım... Bunların hepsi banal çünkü geçek bir şeye değinmiyor, sadece bahane bulmakla alakalılar.

(e) Bir diğer faktör de *hastanın yaşam koşullarıdır*. Ne kadar nevroza dayanabileceği tamamen duruma bağlıdır. Bir

satıcı, bir profesörün dayanamayacağı bir nevroz biçimine dayanabilir. Bunun kültür farkından ileri geldiğini söylemiyorum, son derece narsist, saldırgan türde bir tutum küçük bir fakültede hoş görülmez, böyle biri orada barındırılmaz. Öte yandan, o bir satıcıysa son derece başarılı olabilir. Bazen hastalar, "Doktor, buna devam edemem," derler, bu hesaplı harekete benim standart cevabım, "Neden devam edemediğini anlamıyorum, bunu 30 yıldır sürdürüyorsun, ayrıca birçok kişi, milyonlarca insan ömürlerinin sonuna kadar buna devam ediyor, sen niye edemiyorsun anlayamıyorum. Neden istemeyeceğini anlayabilirim ama istemediğine dair veya neden istemediğine dair kanıta ihtiyacım var." Ama "Yapamam" doğru bir şey değil, bu da sadece bir söyleyiş tarzı.

(f) Üzerinde en çok durmak istediğim nokta, *hastanın aktif katılımıdır*. Burada, daha önce sözünü ettiğim şeye dönüyorum. Sadece konuşarak, bilinçdışını bile ortaya çıkarmadan kimsenin iyileşebileceğini sanmıyorum. Çok büyük bir gayret sarf etmeden, fedakârlıklar yapmadan, riske atmadan, yaşam sürecinde geçilmesi gereken birçok tünelden geçmeden –çoğunlukla rüyalarda görünen sembolik bir dil kullanırsam– önemli bir şey elde edilemez. Bu, insanın kendini karanlıkta bulduğu dönemler, korktuğu dönemler olduğu halde tünelin aydınlık öteki ucunun da olduğuna inancını kaybetmemesi demektir. Bu süreçte analistin kişiliğinin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Yani analist iyi bir refakatçi olmalı, müşterisini dağın tepesine taşımayıp bazen, "Burası daha iyi bir yol," diye yol gösteren, bazen de eliyle hafifçe ilerleten iyi bir dağ rehberinin yaptığını yapabilecek kapasitede olmalıdır ama bütün yapabileceği de budur.

(g) Bu, beni son noktaya getiriyor: *analistin kişiliği*. Bu konuda kesinlikle bir konferans verilebilir fakat ben burada sadece birkaç noktaya değinmek istiyorum. Freud çok önemli bir noktaya parmak basmıştı, aldatmaca ve göz boyama olmamalı. Analitik tavırda ve analiz ortamında, hastanın ilk an-

dan itibaren bu dünyanın, genelde içinde yaşadığı dünyadan farklı olduğunu hissetmesini sağlayan bir şeyler olmalı. Bu dünya, gerçeklik dünyası olmalı, yani hakikat, doğruluk dünyası olmalı, sahtelik olmamalı, gerçeklik budur. İkinci olarak, banalliklerden söz etmemesi gerektiğini anlamalı, analist bu konuya hastanın dikkatini çekmeli, analist de banalliklerden konuşmamalıdır. Bunun için analist banal ve banal olmayan arasındaki farkı bilmelidir fakat özellikle içinde yaşadığımız dünyada bu oldukça zor.

Analist için çok önemli bir diğer koşul da duygusal olmamasıdır; hasta biri, tıbben de psikoterapi açısından da nazik davranarak iyileştirilemez. Bu bazılarına acımasız gelebilir, eminim ben hastaya karşı acımasızlığım, şefkatsiz oluşum ve otoriterliğimle anılacağım. Tamam, öyle olabilirim. Bu, yaptığım şey kendi yaşadığım ya da hastayla yaşadığım bir şey değil çünkü duygusallıktan çok farklı bir şey var ve bu, yani hastanın anlattığını kendi içinde yaşamak, analizin en temel şartlarından biri. Şizofren veya bunalımlı ya da sadist, narsist veya ölümden korkuyor olmanın ne demek olduğunu kendi içimde deneyimleyemezsem, hastanınkinden daha ufak bir dozda bile deneyimleyemezsem hastanın neden bahsettiğini anlayamam. Buna kalkışmazsam da hastayla temas kuramadığımı düşünürüm.

Belli şeylere yönelik tuhaf özellikleri olan insanlar olabilir. Sullivan'ın, anksiyeteden mustarip bir hastasının ofisine asla ikinci kere gelmediğini çünkü bu tür bir şeye sempati de, empati de duymadığını söylerdi. Tamam, bu da kabul edilebilir. O zaman bu tür bir hasta alınmamalı. Onların hissettiğini hissedebilen biri bu tür hastalar için çok iyi bir terapist olabilir.

Hastanın hissettiğini hissetmek, analizin temel koşuludur. Analistler için başkalarını analiz etmekten daha iyi bir analiz yoktur çünkü başkalarını analiz ettiği süreçte hastanın hissettiklerini hissetmeye çalıştığı takdirde analistin kendi içinde ortaya çıkmayan, dokunulmamış hiçbir şey kalmaz. Eğer,

"Hasta para ödeyen zavallı hastalıklı biri," şeklinde düşünürse sadece düşünsel kalır ve hasta için inandırıcı olamaz.

Bu tavrın sonucu, hastaya duygusal davranmaması ama şefkatsiz de olmamasıdır çünkü hastaya olmayan bir şeyin kendi içinde de olmayacağına dair derin bir hissiyatı vardır. Hastaya olanı kendi içinde deneyimledi mi artık hastaya karşı yargılayıcı, ahlakçı veya kızgın olamaz. Hastanın yaşadıklarını kendisi yaşarmış gibi hissetmezse anlayabileceğini de sanmıyorum. Doğal bilimlerde, materyali masaya koyabilirsiniz, işte oradadır, onu görebilirsiniz, ölçebilirsiniz. Analiz durumunda hastanın bunu masaya koyması yeterli değildir çünkü bana göre onu kendi içimde gerçek bir şey olarak görmedikçe o bir gerçek değildir.

Son olarak, hastayı bir kompleksler birikimi olarak değil, bir tiyatro oyununun kahramanı olarak görmek önemlidir. Aslında her insan bir tiyatro oyununun kahramanıdır. Bunu duygusal bir anlamda söylemiyorum. Belli yeteneklerle doğmuş biri var, genelde başarısız oluyor, yeteneğiyle bir şeyler meydana çıkarmak için büyük çaba gösteriyor, muazzam engellerle mücadele ediyor. Bir bakıma en sıradan insan bile, dışarıdan bakarken onu, kendisinin bilmediği ve arzulamadığı bir yere savrulmuş ve bir şekilde zorlukla ilerleyen bir canlı olarak, olduğu o kişi olarak gördüğünüzde aşırı ilgi çekicidir. Aslında büyük bir yazar, bir bakıma banal olan birini, kendi gözüyle bir kahraman olarak görüp, o şekilde gösterebilmesiyle tanımlanır. Sadece bir örnek olması için Balzac'ın kahramanlarını alabiliriz, çoğu ilginç olmadıkları halde sanatçının gücü sayesinde son derece ilgi çekici hale gelirler. Bizler Balzac değiliz, bu romanları yazamayız ama sadece A, B, C, D semptomlarıyla gelen birinin içindekini değil, bir hastanın içindeki ya da ilgilendiğimiz herhangi birinin içindeki insanlık dramasını görme yeteneğini edinmeliyiz.

Sonuçlandırırken *teşhis* hakkında da bir şey söylemek istiyorum. İyicil nevroz dediklerimde iyileşme şansının yüksek

olduğuna, kötücül nevrozlarda ise az olduğuna inanıyorum. Şimdi yüzdelere girmeyeceğim çünkü bu meslek sırrı ya da ticari sır ve ikincisi; ayrıca bu konu çok uzayabilir. Bununla birlikte ağır, kötücül nevrozların iyileşme şansının çok olmamasının yaygın bir tecrübe olduğunu düşünüyorum. Bunun utanılacak bir şey olduğunu düşünmüyorum. Tıpta ağır bir hastanız varsa ve daha iyi bir yöntem olmadığı takdirde belli bir yöntemle iyileştirme şansınız, diyelim ki yüzde beş ise -ki analizde şansın bundan biraz daha yüksek olduğunu düşünüyorum- doktorların tüm yapabileceği bu ise sadece yüzde beş şansı olsa bile herkes -doktor, hasta, dostları, akrabaları, herkes- sağlığına kavuşması için elinden geleni yapar. İyicil bir nevrozla kötücül bir nevroz arasındaki farkı görmemek, başta bir balayı havasında olup, "Analiz her şeyi iyileştirir," diye düşünmek yanlıştır. Veya analistin hastaya bakarken durumun o kadar da ciddi olmadığı, umudun bazen olduğu kadar az olmadığı konusunda o veya bu şekilde kendini kandırmaya çalışması da yanlıştır. Hastanın iyileşmeyebileceği bu vakalarda bile iyi bir analizle en azından bir şart yerine getirilebilir. Bu da analiz saatlerinin, canlı ve anlamlı geçmeleri kaydıyla, hastanın hayatının en önemli ve en iyi saatleri olmasıdır. Bunun birçok terapi için söylenemeyeceğini ve aslında çok az iyileşme şansı olan hastalarla uğraşan analist için en azından bir teselli olduğunu düşünüyorum.

Kötücül olmayan nevrozlarda şans daha yüksektir. Hafif nevroz türleri arasından birçoğunun iki yıldan çok daha kısa süreli analiz yöntemleriyle tedavi edilebilir olarak ele alınmasını, yani analistin soruna son derece doğrudan yaklaşmak için analitik sezgi kullanma cesaretine sahip olmasını ve iki yüz saatte yapmak zorunda olduğunu düşündüğü şeyi yirmi saatte yapmasını tavsiye ederim.

2. KISIM

Psikanalizin Tedavisel (İyileştirici) Yönleri

4.

Psikanaliz Nedir?

Psikanalizin Amacı

Başlamak istediğim soru, aynı zamanda en temel soru: Psikanalizin amacı nedir? Bu çok basit bir soru ve bence çok basit bir cevabı var. Kendini tanımak. Şimdi bu, "kendini tanımak" eski bir insani ihtiyaç; Yunanlardan ortaçağa, modern zamanlara kadar kendini tanımanın, dünya hakkındaki bilginin temeli olduğu fikrini görürsünüz ya da Meister Eckhart'ın çok çarpıcı bir şekilde ifade ettiği gibi, "Tanrı'yı tanımanın yegâne yolu, kendini tanımaktır." Bu insanoğlunun en eski arzularından biridir. Ve bu, hakikaten de çok nesnel faktörlerden kaynaklanan bir arzu ya da amaçtır.

Karar verme, davranma aracı bilinmezse dünya nasıl bilinebilir, nasıl doğru tepki verilip yaşanabilir? Bizler, bu dünyada yaşamayı, kararlar vermeyi bir şekilde beceren, öncelikleri ve değerleri olan bu "Ben"in kılavuzuyuz, lideriyiz. Eğer kararlar verip, onlara göre hareket eden bu esas özne, "Ben" doğru tanınmazsa tüm kararların, tüm davranışların yarı kör, yarı uyanık durumda yapılması sonucu doğar.

Hayvanların, onlara nasıl davranacaklarını gösteren içgüdülerinin söylediklerinden başka bir şey bilmesi gerekmez. İnsanların, hayvanlar gibi doğuştan içgüdülere sahip olmadı-

ğı gerçeği düşünülmeli. İçgüdüleri kullanmak da bir meziyet gerektirir çünkü hayvanlar âlemindeki bir hayvanın, hatta evrimin en düşük düzeyindeki bir hayvanın bile bir şeyler öğrenmesi gerekir. En azından asgari bir öğrenme düzeyi olmazsa içgüdüler çalışmaz. Bu sadece ufak bir nokta fakat genel olarak hayvan çok şey bilmek zorunda değildir. Bununla birlikte hafıza yoluyla aktarılan birtakım deneyimlere sahip olmalıdır.

Oysa insan karar verebilmek için her şeyi bilmek zorundadır. İçgüdüleri ona yemesi, içmesi, kendini savunması, uyuması ve muhtemelen çocuk yapması haricinde nasıl karar vereceği hakkında bir şey söylemez. Doğanın oyunu, insana bahşettiği cinsel tatmin hazzı ve şehvettir. Fakat bu, diğer güdüler ve dürtüler kadar güçlü bir içgüdüsel istek değildir. Dolayısıyla kendini tanımak, sadece ruhani ya da dini, ahlaki veya insani açıdan değil, biyolojik açıdan da gerekli bir koşuldur.

Yaşamda optimum randıman, kendimizi tanıma derecesine bağlı olduğu için o araç dünyaya uyum sağlamalı ve kararlar vermelidir. Kendimizi ne kadar iyi tanırsak vereceğimiz kararların da o kadar isabetli olacağı açıktır. Kendimizi ne kadar az tanırsak vereceğimiz kararlar da o kadar karmaşık olur.

Psikanaliz sadece bir tedavi değil, aynı zamanda kendimizi anlamamızı sağlayan bir araçtır. Başka bir deyişle, kendini özgürleştirme aracı, yaşam sanatında bir enstrüman olmak, psikanalizin en önemli işlevidir.

Psikanalizin esas değeri, sadece belirtileri tedavi etmesi değil kişilikte gerçekten ruhsal bir değişim sağlamasıdır. Eğer psikanaliz, belirtileri iyileştirmek için kullanılıyorsa daha iyi ve kısa süreli tedaviler olmadığı takdirde bu uygundur fakat psikanalizin gerçek tarihsel önemi, Budist düşüncede bulunan türden bilginin yönündedir. Budist uygulamada insanın ortalama insandan daha iyi bir duruma erişmesi için öz farkındalık –farkındalık, dikkatlilik– önemli bir rol oynar.

Psikanaliz, kendini tanımanın iyileşmeye yol açtığını iddia eder. Bu iddia İncillerde de vardır: "Hakikat seni özgürleştirir." (Yuhanna 8:32) Kişinin bilinçdışını bilmesi, yani kendini tam olarak tanıması, belirtilerden kurtulmasına, hatta mutlu olmasına niçin yardımı olur?

Sigmund Freud'un Tedavisel Amacı ve Buna İlişkin Eleştirim

İlk önce klasik, Freudcu psikanalizin tedavisel amaçları üzerine bir şey söylemek istiyorum. Freud'un bir keresinde ifade ettiği gibi tedavisel amaç, kişinin çalışabilmesini ve cinsel fonksiyonlarını yerine getirebilmesini sağlamaktı. Daha iyi ve nesnel bir şekilde ifade edersek; psikanalizin amacı, kişinin çalışmasını ve üremesini sağlamaktır. Bunlar hakikaten de toplumun herkesten beklediği iki önemli talebidir. Bu, insanların niçin çalışmaları ve niçin çocuk yapmaları gerektiğini telkin etmek, aşılamak demektir. Tamam, bunları çeşitli nedenlerle her halükârda yapıyoruz. Devlet, insanları buna teşvik etmekte büyük sorun yaşamaz, o an için daha fazla çocuk sayısına ihtiyaç duyarsa arzu edilen sayıya ulaşmak için her çeşit yöntemi uygular.

Freud'un akıl sağlığı tanımı, aslında toplumsal bir tanımdır. Toplumsal anlamda normal olmak demektir. Kişi, toplumsal olarak planlanmış normlara göre faaliyette bulunmalıdır. Semptoma da toplumsal açıdan karar verilir; bir bulgu, toplumsal açıdan uygun şekilde faaliyette bulunmanızı zorlaştırıyorsa o bir semptomdur. Örneğin, uyuşturucu bağımlılığı ciddi bir semptomdur. Sigara bağımlılığı değildir, neden? Psikolojik açıdan ikisi de aynı şey fakat toplumsal açıdan fark çok büyük. Belli türde uyuşturucu ilaçlar alıyorsanız bu sizin birçok durumda toplumsal faaliyetlerinizi engeller. Ölümüne sigara içebilirsiniz, kimin umurunda? Akciğer kanserinden ölürseniz bu toplumsal bir sorun değildir. İnsanlar

er geç ölürler. Elli yaşında akciğer kanserinden ölürseniz; şey, elli yaşına geldiğinizde toplum için artık önemli değilsiniz! Nasılsa uygun sayıda çocuk yapmış, toplum içinde çalışmış, elinizden geleni yapmışsınızdır; bu ilginç değil, toplumsal faaliyetlerinize engel olmuyor.

Bir şey, toplumsal faaliyetlerinize engel oluyorsa onu semptom olarak ilan ederiz. Bu yüzden, en ufak bir öznel deneyimi olamayan ve şeyleri tamamen gerçekçi olarak gören birinin sağlıklı olduğu farz edilir. Bu kişi gerçeği, kontrol edilebilir veya idare edilebilir bir şey olarak ayırt edemeyip sözde normal birini etkileyemeyecek içsel bir deneyimin, bir duygunun, en üstü kapalı duygunun farkında olabilen bir psikotik kadar hasta olsa bile.

Freud'un tanımı, esasen toplumsal bir tanım ve kelimenin dar anlamında eleştirilecek bir şey değil çünkü o yüzyılın insanıydı ve toplumunu asla sorgulamamıştı. Freud, toplumunu, cinsellik tabusunun çok güçlü olması haricinde hiç eleştirmemişti. Bu tabu bir nebze azaltılmalıydı. Freud çok bağnaz, aşırı bağnaz biriydi ve onun öğretilerinin sonucu olduğu iddia edilen şimdilerdeki cinsel davranış tarzını görseydi son derece şaşırırdı. Aslında o iddialar doğru değil. Freud'un bununla pek alakası yok. Günümüzdeki cinsel davranış, genel tüketim akımının bir parçası.

Freud, başlattığı psikanalizin hedefleri için ne gibi nedenler öne sürmüştü? Basitçe ifade etmek gerekirse, Freud'a göre iyileştiren şey, erken çocukluk dönemindeki bir olayla ilgiliydi. Bu olay bastırılır. Bastırıldığı için hâlâ faaliyettedir. Kişi, *tekrarlama zorlanımı* denen şey vasıtasıyla bu olaya zorunludur, şöyle ki, faaliyette olmasının nedeni sadece ataletsiz olması, orada bulunması, çalışmayı hiç bırakmaması değildir; aynı zamanda tekrarlama zorlanımı nedeniyle de kişi, aynı örüntüyü defalarca tekrarlamaya zorunludur. Bu örüntü bilince getirilirse enerjisi tam olarak hissedilir, hatırlanır fakat Freud'un da kısa sürede gördüğü gibi, sadece zihinsel olarak değil duygusal olarak da hatırlanır; eğer Freud'un *çözüm işle-*

mi dediği şey gerçekleşirse o travmanın gücü kırılır ve kişi bu bastırılmış etkiden kurtulur.

Bu teorinin geçerliliği konusunda çok şüpheliyim. Önce size, Berlin'deki Psikanaliz Enstitüsü'nde [1928-1930] yaşadığım bir tecrübemi anlatmak istiyorum. Bir gün profesörlerimiz –öğrenciler çoğunlukla mevcuttu– bir hastanın önceki travmatik deneyimlerini gerçekten hatırlaması durumunun ne sıklıkla gerçekleştiği konusunda tartışmaya girdiler. Çoğu, çok ender olduğunu söyledi. Çok şaşırmıştım; iyi ve sadık bir öğrenciydim, buna inanıyordum ama birdenbire, tedavinin temeli olması gereken şeyin çok ender gerçekleştiğini duydum. (Elbette profesörlerin kendi düşünceleriydi. Travmanın aktarım esnasında yeniden belirdiği söylendi ama şimdi bu konuya girmeyeceğim.)

Bence travma oldukça enderdir ve aslında yaşanan tek bir olaydır, travmatik etkisinin güçlü olması için gerçekten çok sıra dışı olmalıdır. Fakat travmatik olduğu söylenen birçok olay, mesela babanın üç yaşındaki oğlunu bir kez, çok öfkeli olduğu bir anında dövmüş olması; Tanrı aşkına, bu travmatik bir olay değildir. Bu gayet normal bir olaydır çünkü etki aslında, tekil olaylar tarafından değil, ana babanın, ailenin daimi, sürekli bütün halindeki ortamı tarafından oluşturulur. Böyle etkisi olabilecek gerçek bir travma durumunu yaratan tekil olaylar ancak nadiren olur. Günümüzde insanlar, treni kaçırdıklarında veya bir yerde kabul edilemez bir şey yaşadıklarında gerçek travmadan söz ediyorlar. Travma, tanımı gereği, insanın sinir sisteminin kaldırabileceğinin ötesinde bir yük getiren olaydır. Kişi travmayı kaldıramayacağı için bu travma derin bir rahatsızlık yaratır. Fakat bu tür travmalar çok nadirdir, çoğunlukla travma denilen olaylar aslında hayatın içinde gerçekleşen ve çok az etkisi olan bu tür şeylerdir. Ancak sürekli bir ortamın etkisi olabilir.

Travmatik olmanızı belirleyecek olayın gerçekleşmesi için belli bir yaş yoktur. Travma, herhangi bir yaşta olabilir fakat aynı travmatik olay daha erken yaşta olmuşsa etkisi daha

fazla olur. Fakat bu durumda bir çocuğun aynı zamanda iyileştirici güçleri de daha fazladır. Bu gerçekten de komplike bir problem ve ben de sadece travma kelimesinin günümüzde çok sık rastladığım şekilde üstünkörü kullanımına karşı uyarıyorum.

Analitik süreçte değişim gösteren çok az kişi gördüm. Çok az kişinin de değişmediğini gördüm. Fakat bireylerin psikanaliz olmadan da köklü değişim geçirdikleri gerçeği de var. Son iki yılda gördüğümüz tek bir olayı düşünün. Vietnam Savaşı'nda kendini şahin gören bir sürü insan, muhafazakâr hava kuvvetleri subayları, vb. var. Bu insanlar Vietnam'da kalıyorlar, bunu yaşıyorlar; anlamsızlığı, adaletsizliği, zalimliği görüp birdenbire eskiden dönüşüm denen şeye uğruyorlar, yani bu insanlar birdenbire dünyayı tamamen farklı görüyor ve savaş taraftarı birinden savaşı durdurmak için hayatlarını ya da özgürlüklerini feda edecek biri haline geliyorlar. Ayırt edemeyeceğiniz, kendi başına farklı olmadıklarını söyleyeceğiniz insanlar, çarpıcı bir deneyim yaşayınca bu deneyime karşılık verebilme kapasiteleriyle değişiyorlar. Bu kapasite çoğu kişiye verilmemiştir çünkü çoğu kişi zaten çok duyarsızlaşmıştır. Fakat analizle de, analiz olmadan da büyük değişimler gerçekleşmekte ve sanırım bununla ilgili birçok kanıtımız var, bu defalarca görülebilir.

Freud'un Çocuk Kavramı ve Benim Eleştirim

Freud, onu biraz okumuş olan herkesin bildiği gibi, kendisiyle özdeşleşmiş olan bu konuda, yani bilinçdışı motivasyona ilişkin bilinçli düşünce konusunda son derece hassastır. Freud, kesinlikle bilinçli düşüncenin radikal bir eleştirmeni olmamakla suçlanamaz. Freud'un içinde yaşadığı toplumun kuralları ve değerleri düşünüldüğünde o, esasen bir yenilikçidir. Şöyle ki, liberal, orta sınıfın genelde takındığı tutumu izlemiştir: Temelde burası dünyanın en iyi yeri fakat

daha da iyileştirilebilirdi. İyileştirilebilirdi, daha uzun barış dönemlerimiz olabilirdi, mahkûmlara daha iyi davranılabilirdi. Orta sınıf, hiçbir zaman radikal sorular sormadı, örneğin kriminoloji konusunu sorgulamadı. Tüm kriminoloji ve cezalandırma sistemimiz tamamen sınıf yapısına dayalı. Asla, "Suçlu esasen, başka bir şekilde bulamayacağı en etkin tatmini bu yolla bulduğu için mi suçlu olmuş?" sorusu sorulmadı. Burada hırsızları, soygunculan savunmak istemiyorum. Sanırım çalmayı, soygunu çok çirkin kılan başka bir boyut var. Ama buna rağmen ceza hukuku sistemimizin tümü, büyük çoğunluğun –kibarca söylersek– temel sosyal haklardan yoksun olmasını ya da daha doğrusu, azınlığın aşırı ayrıcalıklı olmasını doğal kabul eden toplum sisteminin bütününe dayalı. Durum, orduların azaltılmasıyla gelen radikal olmayan barışseverlikte de böyle; barışı antlaşmalar garanti etmeli.

Dolayısıyla psikanaliz, bilince birtakım yenilikler getirmek suretiyle daha iyi bir yaşam sağlayan bir hareketti. Fakat mevcut toplumun değerlerini ve yapısını radikal bir biçimde sorgulamıyordu. Freud, sempatisi nedeniyle egemen sınıfın –düzenin– yanındaydı. Bunu, Freud'un Birinci Dünya Savaşı'ndaki tutumundan görebilirsiniz. 1917'ye kadar Almanların kazanacağına inanıyordu. Bu yıl, biraz bilgisi olan çoğu kişinin Almanların kazanacağına dair inançlarından sıyrıldıkları yıldı. O zamanda Freud'un Hamburg'dan yazdığı bir mektubu düşünüyorum, şöyle yazmış: "Hamburg'da olup, 'Bizim askerlerimiz, bizim zaferlerimiz,' diyebildiğim için çok mutluyum çünkü Hamburg Almanya'da." Günümüzde bu, gerçekten korkunç geliyor. Birinci Dünya Savaşı'nda en entelektüel ve normalde saygın insanların bile bilincindeki mantıksız etkiyi, uyarı etkisini anlamak gerek.

Bunu ancak, en kötü ihtimalle, Vietnam ile kıyaslayarak anlayabilirsiniz. Birinci Dünya Savaşı'nda, savaşa karşı duran neredeyse kimse yoktu ve savaşa dair trajedilerden biri

de buydu. Einstein, savaşı desteklemeyi reddeden birkaç istisnadan biriydi, Alman ve Fransız entelektüellerin çoğunluğu savaşı onaylıyordu. Dolayısıyla Freud'un açıklamaları, o ortamın dışından göründüğü gibi, o kadar alışılmadık, o kadar sert değildir fakat yine de, bunun o kadar geç bir zamanda söylenmiş olduğunu düşünürseniz oldukça serttir. Ve 1925'te Einstein'a yazdığı mektubunda Freud kendini "barışsever" olarak adlandırır.

Freud, çocuğu nasıl görürdü? Başta, ebeveynleri tarafından iğfal edilen hastalara, babaları tarafından iğfal edilen kızlara, annelerinin baştan çıkardığı erkek çocuklara ilişkin raporları okuduğunda bu raporların gerçek olayları yansıttığına inanmıştı. Ve bütün bildiğim, bunun muhtemelen böyle olduğu. Ferenczi de yaşamının son günlerinde aynı şeye inanmıştı. Fakat Freud, çok kısa zamanda bakış açısını değiştirmiş ve, "Hayır, bütün bunlar fantezilerden ibaret. Ebeveynler bunları yapmamıştır, yapamazlardı, bu doğru değildi. Bu kişilerin çocukları o zaman bu hikâyeleri anlatmışlar çünkü kendi fantezilerinden bahsetmişler. Kendileri bunu istemiş; anneleriyle, babalarıyla veya durum her nasılsa onlarla yatma isteğiyle ensest fantezileri varmış. Bütün bu hikâyeler de küçük çocuğun yarı-suçlu ensest fantezisinin bir kanıtıdır," demiştir.

Bildiğiniz üzere bu, psikanaliz teorisinin en alt düzeyini oluşturur. Bu teori çocuğun, bebeğin –Freud'un tabiriyle– polimorf (çok yönlü) sapkın fantezilerle dolu olduğunu öne sürer. Freud, gerçekte çok daha kötü bir şeyi, bu çocuğun anne ya da babasını baştan çıkarıp onlarla yatma arzusundan başka bir şey düşünmeyen hırslı bir çocuk olduğunu kastetmiştir. Bu, doğal olarak, tüm psikanalitik görüş açısını yanlış bir yöne saptırmıştır. İlk önce, bu ensest fantezilerin çocuğun donanımının temel bir parçası olduğuna dair teorik bir varsayıma yol açmıştır. İkinci olarak da, birini analiz ederken hastanın bildirdiği bu tür şeylerin daima kendi fantezilerine

dayandığını varsayması ve analiz edilmesi gerektiği, aslında gerçeği yansıtmadığı görüşüne yol açmıştır.

Temelde Freud'un prensibi, ebeveynlerin değil çocuğun "suçlu" olduğuydu. Bu da Freud'un kendi vakalarının geçmişlerinde çok açıkça görülür. Bazı meslektaşlarımla birlikte bunu, "Küçük Hans Vakası Üzerine Yorumlar"da* (Erich Fromm ve meslektaşları, 1966k) gösterdik: En bariz şekilde bencil, saldırgan, düşmanca davranan ebeveynler bile Freud tarafından daima korunur. Sorumluluk, suç daima çocuğundur. Ensest fantezileri olan bu çocuk, sadece ensest değil, babasını öldürmek, annesine tecavüz etmek istemiştir, bu çocuk Freud'a göre "küçük bir suçludur".

Çocuğun "küçük suçlu" şeklindeki bu tablosunun, ebeveyn otoritesinin savunulması ihtiyacının sonucu olduğu anlaşılmalı: Otoriteyi savunmak sonucunda ebeveyni savunmak. Çoğu çocuğun hayatını gözden geçirirseniz ebeveynin sevgisinin, uydurulmuş en önemli hikâyelerden biri olduğunu göreceksiniz. Ebeveyn sevgisi, genellikle ebeveynin çocuk üzerinde kurmak istediği baskıyı maskeler, Laing'in gayet doğru olarak ifade ettiği gibi. İstisnalar yok demiyorum. Gerçek istisnalar, sevgi dolu ebeveynler vardır, bir kısmını gördüm. Fakat genel olarak çağlar boyu, ebeveynlerin çocuklarına davranışlarının tarihçesini okur da günümüz insanının geçmişini görürseniz gerçekten de çoğu ebeveynin esas ilgilendiği şeyin çocuklarının kontrolü olduğunu ve sevgilerinin sadistçe diyebileceğim bir düzeyde olduğunu görürsünüz: "Senin için en iyisini istiyorum ve benim kontrolüme isyan etmemen kaydıyla seni seviyorum."

Bu, ataerkil toplumda babanın sevgisi, kocanın karısına duyduğu sevgiydi; çocuklar, Roma İmparatorluğu zamanından beri sahip olunan maldı ve hâlâ da öyleler. Bir ebeveynin hâlâ çocuğu üzerinde mutlak tasarrufta bulunma hakkı var.

* "Comments on 'The Case of Little Hans'" 1966. (ed.)

Günümüzde bazı ülkelerde bunu değiştirmek amacıyla bir ebeveynin, çocuk yetiştirmeye uygun olmadığına dair inandırıcı, ciddi nedenler varsa ebeveynin bu hakkını elinden alacak mahkemeler tayin etmek için birkaç girişim var. Bütün bunlar da göz boyamaca çünkü bu mahkemeler ebeveynin uygun olmadığına karar verirken bunu yapacak hâkim de bir ebeveyn olduğu için nasıl karar verecek? Annelerin bebeklerine duydukları yarı içgüdüsel ve biraz da narsist sevgi çocuk kendi iradesinin ilk işaretlerini verene kadar sürer, ondan sonra kontrol ve sahiplenme eğilimi hâkim olur. Çoğu insan için kendi güçlerini hissetmek, kontrol, önemli olma, bir şeyi ileri taşıma duygusu, söyleyecek bir şeyleri olduğu hissi çocuk sahibi olmalarıyla gelir. Dolayısıyla benim söylediklerim, ebeveynlerin kötü bir tablosu değil, bu son derece normal. İngiliz üst sınıfını görüyorsunuz, genelde çocuklarını hiç takmıyorlar. Avrupalı üst sınıfın mürebbiyeleri, dadıları var; çocuklar annelerin umurunda değil çünkü hayatlarında doyum sağladıkları başka bir sürü şey var. Aşk ilişkileri var, partileri var, atlarla –İngiltere'de– ilgileniyorlar.

İnsanlarda baskın karakter yapısı sahip olma arzusu olduğu sürece çocuklara mal gözüyle bakılır. İçlerinde sahip olma arzusu çok baskın olmayan insanlar da var ama günümüzde o tür kişilere nadir rastlanıyor. Dolayısıyla bu çok doğal ve çocuklar da bunu doğal kabul etmeye alışkınlar çünkü tüm toplum bunun doğal olduğunu söylüyor. Bu konsensüs İncil'den beri geliyor: İncil, isyankâr bir oğlun taşlanıp öldürülmesi gerektiğini söylüyor. Neyse, bunu artık yapmıyoruz fakat 19. yüzyılda isyankâr bir oğulun başına gelenler gayet kesin.

Ebeveyn sevgisini analiz ederseniz genelde insani bir yeti, gayet anlaşılabilir bir şey, büyük bir empati, hatta keder ve şefkat duyabileceğiniz bir şey olduğunu söyleyebilirim. Fakat yine de bu, esasen çoğu kişide en iyi ihtimalle iyicil sahiplenme ve muazzam sayıda kişide kötücül sahiplenme olarak görülür. Kötücül sahiplenmeden kasıt, dayak ve incitme, insan-

ların incindiklerinin farkına bile varmadıkları birkaç şekilde incitme, gururunu incitme şeklinde görülür. Gurur incitmek, duyarlı ve akıllı bir çocuğun sersem, aptal hissetmesini, anlamadığını sanmasını sağlar. İyi niyetli çoğu kişi bile bunu yapar, çocuklarını sanki küçük bir palyaçoymuş gibi başka insanların önünde sergilerler. Çocuğun kendine güven duygusunu, saygınlığını, özgürlüğünü azaltmak için aklınıza ne gelirse yapılır.

Freud'un hâkim sınıfa uymacılığı, bu sınıfı, düzeni olumlaması, çocuklar hakkındaki teorisini ve terapisini büyük oranda çarpıtmıştı çünkü bu durumda analist kendini ebeveynlerin savunucusu haline getiriyordu. Oysa ben, analistin ebeveynleri suçlaması gerektiğini düşünüyorum. Analistin bakış açısı tarafsız olmalı. Düzenin ruhu öyle olduğu için analist, ebeveynlerin savunucusu olursa hastaya pek iyiliği dokunmaz. Daha doğrusunu söylemek gerekirse bir adım daha gidip, ailenin toplumun sadece bir parçası, bir örneği olduğu için sadece ailenin sisteminin değil tüm toplumsal sistemin anlaşılması gerektiğini eklemeliyim.

Freud'un hep çocuğu suçlu bulduğunu söylediğimde, çocuğun daima masum olduğunu, hep ebeveynlerin suçlu olduğunu kastetmedim. Bence bu, her vakada çocuğun da ebeveynin tepkisinde ne derece payı olduğunu anlamak için bütünsel bir inceleme meselesi olmalı. Örneğin bazı ebeveynlerin belli tipte çocuklara alerjisi var. Diyelim ki anne çok hassas ve biraz çekingen biri, saldırgan ve biraz kaba bir oğlu var; bunu sekiz haftalıkken anlayabilirsiniz, onun yaratılışı bu. Kadın, bu çocuğa katlanamaz, asla katlanamamıştır, bu nitelikte birine sonrasında da katlanamamıştır. Tamam, bu çok kötü. Çünkü çocuğun suçlanmaması gerektiğini, öyle doğduğunu ve annenin de suçlanmaması gerektiğini çünkü onun da elinde olmadığını söyleyebilirsiniz.

Son derece kibirli mizaca sahip çocuklar da vardır. Freud böyle bir çocukmuş, babasına karşı çok kibirli davranırmış.

Yatağını ıslatmış ve babasına, "Büyüyünce sana şehrin en güzel yatağını alacağım," demiş. Üzülmek ve çoğu çocuğun yaptığı gibi özür dilemek, aklına dahi gelmemiş, kendinden çok eminmiş. Bazı babalar bu tür bir çocuğu, bu haddini bilmezliği katlanılmaz bulur. Diğer bir deyişle, ebeveynlerin tepkisinde çocuğun kendi mizacının da payı vardır. Ve onun birinin çocuğu olduğu dolayısıyla o kişiye sempatik gelen bir çocuk olduğunu düşünmek yanlış olur. Sonuçta bu genlerin piyangosu ve piyango da her zaman kazanılmaz. Bunun yanı sıra çocuk süreç içinde bunun ötesine giden ebeveynlerin sorumlu tutulabileceği birçok şey yapar.

Çocuklukta Yaşananların Tedavi Süreci ile Bağlantısı

Kişinin gelişmesinde çok önemli olan ilk beş yılda çok şey olduğuna inanıyorum ama sonradan durumu değiştirebilecek birçok olayın da aynı derecede önemli olduğunu düşünüyorum.

Freud'a göre tekrarlama zorlanımı –esas şeylerin ilk beş yılda olup, sonra sadece tekrarlanmaları– ki bu bana göre de mekanik bir kavram, bence hayatta hiçbir şey tekrarlanmaz, sadece mekanik şeyler tekrarlanır. Durumları değiştiren her tür olay için –parantez içinde söylersem– bünyesel faktörlerin önemli olduğunu düşünüyorum. Freud bunu teorik olarak yaptı, öyle söyledi fakat bence çoğu analist ve halk, kişinin geldiği durumun aslında ebeveynlerinin ona yaptıklarının sonucu olduğunu düşünür. "Annem beni sevmedi, babam beni sevmedi, büyükannem beni sevmedi, ben onun için edepsiz biri oldum." Evet, bu çok kolay, bütün kabahati etrafınızdaki kişilere yüklüyorsunuz.

Herkesin gelişiminde, çocukluktaki bazı unsurların ilerisi için bir temel oluşturduğunu kanıtlayabilirsiniz fakat sonradan gelişen olayların bu unsurları artırdığı, kuvvetlendirdiği

ya da zayıflattığı da bir gerçek. Onun için sonraki olayların katkısının olmadığı söylenemez. Bu soruna şöyle bakıyorum, erken yaştaki olaylar kişiyi *belirlemez* ama *yönlendirir*. Yani, erken yaşta olan olayların kişiyi mutlaka belirlemesi gerekmediğini ama yönlendirdiğini ve kişi ne kadar uzun süre o yönde giderse eğiliminin o kadar artacağını, ancak mucize olursa değişebileceğini düşünüyorum.

Psikanalizin amacı, hastanın halihazırdaki bilinçsiz süreçlerinin kavranmasıdır. Psikanaliz, başlı başına bir geçmiş araştırması değildir. Hastada o an bilinçsiz olarak nelerin devam ettiğini bilmek, adeta haberi olmadan onların röntgenini çekmek isteriz. Bizim amacımız budur. Bununla birlikte çoğu kez hastanın kendisi de önceden yaşadığı bir şeyi, bir çocukluk deneyimini tekrar yaşarsa bunu anlar çünkü bunlar gerçekten de farkında olmadığı şimdiki bir şeye lezzet katar. Bu bazen aktarımda gerçekleşir, bazen de çocukken veya dersimiz esnasında yaşadığı bir şeyi hatırlamak için ortaya çıkar; bu deneyimlerle doluyuz. Bazen de bir rüyada ortaya çıkar.

Rüyada otuz yıl önce, hasta on yedi yaşındayken olmuş bir olay ortaya çıkabilir. Ama benim amacım, geçmiş araştırması yapmak değil. Amacım, şimdi bilinçdışı olanın en belirgin farkındalığını sağlamak. Fakat bu amaca ulaşmak için sıklıkla, belki de çoğu zaman, hastanın çocukken, ergenken ne yaşadığını anlamak gerekir. Aslında kendimi analiz ederken –bu her gün yaptığım bir şey– kasıtlı olarak beş yaşındayken, on beş yaşındayken bununla ilgili hissettiklerimi hissetmeye çalışırım; bu duyguları içimde hissetmeye, çocukluğumla ilgili bağlantımı, canlı kalması için sürekli açık tutmaya çalışırım çünkü bu, içimde şimdi olan biten ama farkında olmadığım şeyleri anlamama ve farkında olmama yardım eder. Amaç, geçmiş araştırması yapmak değildir.

Kısaca söylemek gerekirse, Freud'un inancı çocukluktaki çok önemli deneyimleri –çocukluktaki hastalığa yol açan deneyimleri– bilince getirirseniz bu işlemin belirtileri yok ede-

ceğiydi. Bunun sonucu ne olur? Büyük miktarda psikanaliz ve halkın gözünde, Freudcu bir genetik açıklama denebilecek şey. İnsanların, "Peki analizin ne gösterdi?" diye sorduğu ve çözümün, mantığın, "Ben şu nedenle şuyum, buyum ya da bu belirtileri gösteriyorum," dediği bir durum, yani genetik geçmiş yapının *nedensel* bir açıklaması. Kendi içinde hiçbir tedavisel değeri olmayan bir şey. Bir şeyin niçin olduğunu bilseniz de bu kendi başına bir şeyi değiştirmez.

Tamamen anlaması kolay olmayan bir şeye dikkatinizi çekmek istiyorum; içimde olup bastırılmış ve aniden farkındalığımda ortaya çıkmış bir şeyi yaşamakla öte yanda bir şeyler olduğu için geçmişe ait bu yapıları oluşturmak arasındaki fark. Çünkü bu orijinal deneyimleri bulmak ve onları gerçek anlamlarıyla hatırlamak çok nadiren olduğu için çoğunlukla bir yapıyla yetinilir; bu olmuş olmalı, muhtemelen olmuştur ve bu olduğu için şusunuz veya busunuz. Bu yaklaşımın yararsız olduğu düşünülebilir. "Biri boğuluyorsa, yerçekimi kanununu bilse de, aynı şekilde boğulur."

Çocukluktaki deneyim ancak tekrar yaşanırsa, hatırlanırsa önemlidir. Diğer bir şekliyle, çocukluğa ilişkin bilgi şimdi olan biteni daha kolay anlamaya yarar çünkü teorik anlamda çocukluktaki koşullar ve ne beklenebileceği üzerine varsayımda bulunulabilir.

Gerçekten önemli olan geçmişe yönelik genetik yaklaşım değil benim röntgen yaklaşımı adını verdiğim yöntemdir. Önemli olan, tam da şu anda beni buna iten ya da motive eden kuvvetleri veya başka bir kişiyi görmektir. Normalde gözle göremeyeceğim bu durumları görmek için röntgen çekmek gibi... O yüzden bu benzetmeyi kullanıyorum. Örneğin, göğüs röntgeni alırsanız hastanın yirmi yıl önce geçirmiş olduğu tüberkülozu da dokudaki izlerden görebilirsiniz. Fakat hastanın yirmi yıl önce ne geçirdiği sizi ilgilendirmiyor, sizi ilgilendiren ciğerlerinde şimdi ne olduğu. Röntgende görünebilecek aktif bir süreç var mı? Analiz yoluyla veya analizin

yardımı olmadan kendi kendinize bir şeyi anlamak isterseniz mesele daima, öncelikle kendinize şu an bilinçsiz olarak ne olduğunu sormak, beni belirleyen bilinçsiz motivasyonları anlayabilir miyim, ne tahmin edebilirim diye sormak olmalıdır; yoksa *şimdi olanı, geçmişte olan* neyle açıklayabilirim sorusu değildir.

Tedavi Yöntemi ve Psikanalizin Alakası

Bildiğiniz gibi Freud'un teorisi, esasen içgüdü üzerinedir yani, her şey içgüdülere ve dolayısıyla çevrenin içgüdüleri nasıl etkilediğine dayanır. Dolayısıyla psikanalistlerin neredeyse içgüdülselcilik taraftarı oldukları söylenebilir, pratikte psikanalistlerin –Freudcuların da– gerçekten çevreci olduğu söylenebilir. Kabaca şöyle basit bir prensip izlerler: Her çocuk, ebeveyninin eseridir. Aslında bir insanın kaderini belirleyen Freudcuların "bünyesel faktör" dedikleri şeyler değil tamamen çevrenin etkisidir. Freud'un kendisi bunlardan çok daha dikkatliydi. Bünyesel faktörler, yani doğduğumuzda bizde olan, kalıtımsal faktörler ile çevresel faktörlerin, her bir faktörün ağırlığının vakaya göre değiştiği bir bütün olduğunu söylemiştir. Bünyesel faktörlerin ve çevresel faktörlerin daha güçlü olduğu kişiler bulabilirsiniz fakat bu bir bütündür. Bir uçta bünye diğer uçta çevre vardır.

Psikanalizin uygulanmasında ve Amerikan halkının gözünde, bünyesel faktörleri dışarda bırakıp her şeyi çevrenin sonucuna bağlayan basit bir denklem vardır. Ve tabii ki, ebeveynlerin olan biten her şeyin sorumlusu olduğu da söylenir. Evet, bir bakıma sorumludurlar ama diğer yönden *o kadar da* sorumlu değillerdir çünkü sonuç, günümüzde psikanaliz konferanslarına katılan annelerin Oedipal kompleks yaratmamak için çocuklarını öpmekten korkmaları ve nevroza sebep olmamak için katı bir görüşe sahip olmaktan korkmaları şeklindedir.

Öte yandan, analiz edilen kişiler kendilerinin hiçbir şeyden sorumlu olmadığını düşünerek mutlu yaşarlar çünkü onların böyle olmalarını sağlayanlar ebeveynleri, bu konuda da psikanalize gitmekten başka yapabilecekleri bir şey yok. Sonra da bol bol ebeveyninizin size yaptıklarından ve değişmenizi sağlayamayan psikanalizden söz edersiniz.

Aslında kişinin ebeveyniyle kendi yapısı arasında ve kişinin ebeveyninin yaptıklarıyla onlara tepkisi arasında daimi bir etkileşim vardır. Çocuğun dört-beş yaşındayken artık kendi tepkileri vardır, o yüzden basitçe, "Ben böyleyim çünkü annem böyleydi," denilemez. Annem veya babam ya da çevrem, esas belirleyici etkilerdi fakat kişi aynı zamanda kendine de, "Bu etkilere yenik düşmemek için ben ne yaptım?" diye de sormalı. Tam olarak bir parça hamur muydum, ebeveynimin üzerine kendi metinlerini yazdıkları bomboş bir kâğıt parçası mıydım? Bir çocuk olarak farklı bir karar verme imkânım yok muydu? İradem yok muydu? Tamamen koşullar tarafından mı belirlendim?

Aslında popüler psikanaliz kavramı, bu açıdan Skinner'ın kuramıyla özdeştir. Aslında onlar bu şekilde şartlandırıldılar ve böyle olmalarının nedeni bu anlamındadır. Ancak Skinner, kara kutuda ne olduğunu, bu insanın içinde şartlanma faktörünü sonuca, yani insanın davranışına iletenin ne olduğunu keşfetmek zahmetine girmez. O, bunula ilgilenmez; insanın salt manipülasyonu olmayan birçok şeyle hiç ilgilenmez. Ama Freudcu ekolün bu teorik bakış açısını eklerseniz şu anlama gelir: "Şu şekilde şartlandık." Skinnercı görüşe göre analitik süreci, şartlandırmanın kaldırılması için önemli bir girişim olarak tarif edebilirsiniz. Anne, "Beni terk etmezsen seni severim," demiştir; analist, "Onu terk edersen iyi bir hastasın," der. Bu, birkaç yıl boyunca böyle devam ederse, hasta sonunda annesini terk edip analiste yapışacağı bir başka şartlanmayı kabul eder, o zaman hasta uzun-süreli aktarım almış olur ve sonunda analize devam etmek için bir bahane kalmaz ve hasta bu sefer başka bir kişiye yapışır.

Birçok kişi evlendikten sonra, annelerinden eşlerine gider, bu bir ikame olur ya da başka bir anne figürü veya otorite figürü seçerler. Bu bağlılıklarda insanlar bağımlı hissedecekleri bir figür ihtiyacını karşılarlar, politikanın yürümesini sağlayan budur. Tek yapmadıkları, kendilerini bağımsızlaştırmaktır; sadece bağımlılıklarını değiştirirler. Bu büyük bir sorun, sadece Freudcu terapide değil tüm analitik terapilerde bulunan bir sorundur.

İnsanları oldukları duruma getiren şartlandırıcı faktörlere verilen bu tür bir önem, giderek gerçekten önemli soruların göz ardı edilmesine yol açıyor. Bu sorular: İnsanlar kurtulmak için ne yapabilirlerdi? Nasıl farklı davranabilirlerdi? Herkesin sahip olduğu özgürlük alanını nasıl kullanabilirlerdi? Ve elbette, can alıcı soru: Şimdi ne yapabilirler? Bu sorunun yaşı yok. Yaşlı hastalarımdan biri, analiz sonucunda bütün hayatını değiştiren yetmiş yaşında bir kadındı. Fakat çok hayat doluydu, çoğu insanın yirmi yaşındayken hissettiğinden daha hayat doluydu.

Freud'un insanda en azından bünyesel faktörlerin rol oynadığını düşündüğü bir kavramı vardı. Günümüzde, çoğu psikanaliz, salt şartlandırma terapisine dönüştürüldü; teoride değil gerçekte ve ilgili kişinin sorumluluğunun üzerinde hiç durmadan. "Neden böyleyim?" yerine "Ben kimim?" olması gerekirken "Ben neden böyleyim?" sorusu, çoğu psikoterapinin temel formülü. Bence insan kendinin röntgenini çekmeli çünkü neden öyle olduğunuzu bilmek, size asla kim olduğunuzu öğretmez.

İnsanın Psikanalitik Kavramına Harry Stack Sullivan'ın Katkısı

Sullivan, çalışmasına çok ilgi çekici ve inandırıcı bir biçimde başladı. Washington'da St. Elizabeth Hastanesi'nde çalışıyordu ve bir deney için izin talep etti. Kendi hastaları için

bir koğuş ayrılmasını istedi –bu şarttı– bu koğuşta sadece seçilmiş, eğitimli ve hastalara insanca davranacak hemşireler olacaktı. O zamanlar, tabii ki, psikoterapi yoktu, sakinleştirici ilaçlar yoktu, psikotik hastalara büyük bir saygıyla yaklaşan kendi kişiliği ve farklı davranışları haricinde yaptığı hiçbir şey yoktu. Kendiliğinden iyileşenlerin sayısında kayda değer bir değişiklik görüldü. Bu hastalar, kötü muamele görmemiş, aşağılanmamış olmanın, onlara insan gibi davranılmış olmasının etkisini göstererek iyileşmişlerdi. Bu, psikozun sadece fiziksel, organik bir vaka olmadığının aksi kanıtlanıncaya kadar geçerli olan kanıtıdır. Bu bozukluğun psikolojik değişimi, o zamanlar devlet hastanesinde olsa kötüye gidip kronik bir psikotik haline gelebilecek bir hastada iyileşme yaratabilirdi.

Sullivan'ın önemi, teorik olarak, önemli olanın libido ve cinsel içgüdüler değil bir insanın diğeriyle olan kişisel ilişkileri –buna "kişilerarası ilişkiler" adını vermiştir– olduğunu kabul etmesinde yatar. Freud, problemin merkezinin çocuğun cinsel cazibesi, yani Oedipus Kompleksi olduğunu düşünürken Sullivan ve ekibi, bunun ana sorun olduğuna hiç inanmıyordu, aslında bu bir sorun bile değildi. Sorun, aile içindeki kişisel ilişkilerde patolojik olan, şizofreni oluşturabilen tuhaf davranışlardı. Sullivan'ın dışında da parlak birtakım çalışmalar var. Bunlar şizojen ailelerin nasıl olduklarını inceleyen çalışmalar. Bunlardan biri, özellikle Laing, şizojen ailenin şizofrenler doğurduğunu ve bu ailenin özellikle kötü niyetli olmadığını bulmuştur. Bu aile, çocuğun özellikle kötü muamele gördüğü bir aile değildir. Mutlak can sıkıntısı, mutlak boşluk ve cansızlık içindedirler ve birbirleri arasında hakiki bir ilişki de yoktur, bu da kişisel temas ihtiyacı içinde olan çocuğu açlıktan öldürür.

Hayvan deneyleriyle de desteklendiği gibi, çocuğun erken yaşta anneyle ya da annenin yerine koyabileceği biriyle fiziksel teması olmadığı takdirde bunun ileriki gelişiminde büyük

zararlara yol açtığını günümüzde herkes bilir. Bu, çocuk için hayati önemde bir ihtiyaçtır. Bunu herkes bilir ve kabul eder fakat çoğu kişinin unuttuğu şey, insanın karşılık verebileceği bu tür kişiler arası bir uyarımın da aynı derecede önemli olduğu ve anneyle ilk fiziksel temas ihtiyacından çok daha uzun süre devam ettiğidir. Eğer böyle bir ilişki yoksa çocuk, René Spitz'in tasvir ettiği çocuklar gibi ölmez –bu, o kadar derin bir psikolojik etki yaratmaz– ama eğer özellikle şiddetli ise çocuk o kadar kırılgan, o kadar şizoid, o kadar ilgisiz bir hale gelir ki belli miktarda bir gerilim olduğunda çöküntüye uğrar ve belirgin bir şizofren haline gelir.

Sullivan, şizofreninin esasen organik bir hastalık olmayıp psikolojik bir sürecin sonucu olduğuna dair bir teori geliştirmeye çalışmayan ilk terapistti. Bu, elbette ki Freud'un teorisinden farklılık gösteren en büyük değişikliklerden biriydi çünkü Freud, psikotiklere yardım edilemeyeceğini, onların analiz edilemeyeceklerini açıklamıştı. Freud'a göre hasta o kadar narsisttir ki, terapist ile o aktarım ilişkisine girmez. Ben hâlâ psikotik bir kişinin, aşırı narsist biri, yani sadece kendi içindekilerin, sadece kendi fikirleriyle, kendi kişiliğiyle ilgili şeylerin gerçek olduğuna inanan, dış dünyayla ilgili şeylerin gerçek olmadığını düşünen biri olarak tarif edilebileceğini düşünüyorum. Fakat aynı zamanda şizofren bir hasta çoğunlukla aşırı duyarlı biridir ve aslında insanlara rahatça karşılık verebilir. Şizofren, ancak karşısındaki kişi ortalama birinden daha duyarlı ise tepki verecektir; birçok olaya karşılık verir, ağır katatonik durumdaki hastalar bile olan biteni bilip kendilerine özgü bir şekilde tepki verirler ve sonra o durumdan çıktıklarında ne yaşadıklarını ve olanları nasıl anladıklarını anlatabilirler.

Sullivan ve bütün bu ekol, psikanalizin çok önemli, yeni bir yönüdür, ilk defa psikotik bir kişiye ehliyetli birine gösterilen itibarı gösterir. Ne de olsa, psikoz hastalarının zincirlerinden kurtarılmaları ancak Fransız Devrimi ile gerçekleşmiştir; gü-

nümüzde bile bazı devlet hastanelerini görseniz hastaların zincirlenmemelerine rağmen daha iyi şartlarda olmadıklarını da görürsünüz. Psikotiklere –çoğu geleneksel psikiyatrist tarafından– hâlâ kaçık gözüyle, tamamen farklı bir insan olarak bakılıyor, ancak az sayıda psikiyatrist hepimizin içinde bir parça şizofreni olduğunu anlama kapasitesine sahip. Manik-depresif birine ait bazı şeyler hepimizin içinde var. Ve kesinlikle içimizde paranoyak birinden de bazı şeyler var. Hepimiz kısmi paranoya içindeyiz, bu durum sadece derece meselesi. Belli bir noktaya kadar normal deriz, dayanamıyorsak hastalık deriz. Dolayısıyla, psikotik durumların hiçbiri gerçekte insanlar arasında derin uçurumlar oluşturacak kadar da farklı değildir. Psikoz hastası, normal hasta olarak tanımlanan birinden farklı, insandışı, insanlıktan çıkarılmış biri değildir.

Psikanalize Meydan Okuyan Günümüz Hastalıkları

Psikanaliz, alışıldığı üzere esasen hasta insanlar için tedavi süreci olarak anlaşılır. Her şeyden şüphelenmek gibi bir zorlanımım, takıntılı bir şüphem varsa psikogenetik olarak felçli bir kolum varsa bu somut bir semptomdur. Psikanaliz, semptomların tedavi edilebileceği yegâne yöntem değildir. Lourdes'te bulundum ve Lourdes'teki güçlü inanışları sayesinde felçleri ve şiddetli semptomları iyileşen birçok insan gördüm. İnsanlar gerçekten şüpheye yer vermeyecek şekilde iyileşiyorlar. Günümüzde insanlar açıklanmış çeşitli yöntemlerle iyileştiriliyorlar; çeşitli isimleri var ve önemli olan iyileşmek, o zaman yöntemlerin birçoğu iyi.

İnsanları terörle de iyileştirebilirsiniz. Birinci Dünya Savaşı'nda bir Alman doktor, korku ve panikten travma sonrası stres bozukluğu çeken askerleri iyileştiren bir yöntem buldu; kullandığı tedavi, vücutlarına gerçekten çok acı veren güçlü bir elektrik akımı uygulamaktı. Doktorun adı Dr. Ka-

ufmann, yöntemin adı da Kaufmann tedavisiydi. Bu tıbbi bir şeydi, iyileştirmek içindi. Tam bir işkenceydi ve işkence korkusu, yeniden siperlerde olmanın vereceği korku ve panikten daha büyüktü. Bu terör sistemiyle insanlar semptomlarından kurtulmuşlardı. Bir terörün diğer bir terör vasıtasıyla defedilmesi elbette Dr. Kaufmann'ın ve genel olarak ordunun özel ilgi göstermediği bir soruydu.

Fakat birçok semptom da psikanalizle, belki de yalnızca psikanalizle iyileştirilebilir, bunlara örnek takıntılı şüphecilik, tüm takıntılı belirtiler, belli histerik semptomlar olabilir ve bazen çok da kolay olur. Size bir semptomu iyileştirmesi sadece birkaç saat süren çok kolay, çok basit bir analitik tedavi örneği vereyim. Bana bir şikâyetle, bir semptomla gelen bir kadını hatırlıyorum. Ne zaman evden çıksa gazı açık unuttuğuna ve yangın çıkacağına dair takıntılı bir fikri vardı. Ve nerede olursa olsun, geri dönüp yangın çıkıp çıkmadığını görmek için bir zorlanımı oluyordu. Aslında bu, kulağa hafif bir sorun gibi gelmekle birlikte bütün hayatını mahveden bir şeydi çünkü neredeyse hiç evden çıkamıyordu. Koşarak geri dönmesi gerekiyordu ve bu yenilmez bir semptomdu. Sonra geçmişinden söz etti, dört-beş sene önce kanser ameliyatı olduğunu ve çok duyarlı olmayan cerrahın ona, o an için tehlikenin bertaraf edilmiş olmasına rağmen metastaz olabileceği ve kanserin bir yangın gibi yayılabileceğini söylediğini anlattı. Bu tabii ki herkes için çok korkutucu bir manzara, kadın kanserin yayılmasından aşırı korkmuştu. Kanserin yayılması korkusunu yangının yayılması korkusuna çevirmeyi başarmıştı. Dolayısıyla kanserden değil yangından korkuyordu ve bu yıkıcı semptomun kendisi, daha kötü bir korkunun, kanser korkusunun tedavisi olmuştu.

O anda metastazın nüksetme ihtimali –söylediğim gibi ameliyatının üzerinden beş sene geçmişti– görece daha azdı, işte o noktada yangın korkusunu attı, artık kanserden de korkmuyordu. Fakat bir yıl veya üç yıl öncesini düşünürse-

niz yangın korkusunu bilmenin iyi mi kötü mü olacağı şüphe götürür çünkü o zaman kanser korkusunun depreştiğinin farkına varırsa bu korku yangın korkusundan daha acı verici ve rahatsız edici olur. Bu, kişinin gerçekte korktuğu şeye çevrildiğinde bu bağlantıyla neredeyse hemen yok olan çok basit bir semptomdu. Çoğu vaka çok daha karmaşık ama semptomun tedavisi için analiz kullanılan vakalarda genelde analiz yeterli olur.

Freud'un zamanında psikiyatriste gelen insanların çoğu günümüzde çok nadir olan bu semptomlardan, özellikle de histerik semptomlardan mustariptiler. Burada görebildiğiniz gibi bu bir değişim, kültürel motiflerin değişimiyle birlikte giden nevroz tarzındaki bir değişim. Histeri büyük bir duygu patlaması; bütün bu duygu patlamalarını gösteren, bağıran, ağlayan histerik birini görürseniz geçen yüzyılda nutuk çekenleri, aşk mektuplarını, vs. düşünürsünüz; bütün bunları filmlerde gördüğümüzde epey komik geliyor. Çünkü artık tamamen farklı bir tarzımız var. Gerçekçi bir tarzımız var, duygularımızı pek göstermiyoruz, günümüzde şizoid semptomlar, başkalarıyla bağlantısızlık belirtileri ve bunların sonuçları sık görülen semptomlar.

Freud'un zamanında insanlar başlangıç semptomlarından mustariplerdi, sadece histerik değil zorlanımlı semptomlar da vardı fakat o zamanda insanlar bulgularıyla ispatlayacakları ağır semptomları olan hastalıklar için psikiyatriste giderlerdi. Günümüzde psikanaliste gidenlerin çoğu Freud'un "yüzyılın hastalığı" –la malaise du siècle– dediği, yüzyılımızın karakteristiği olan huzursuzluktan mustarip. Hiçbir belirti yok, sadece mutsuz ve yabancı hissetmek, uykusuzluk bile yok, hayatın anlamı yok, tadı yok, sürükleniyor, belli belirsiz bir keyifsizlik. Ve analizin bunu değiştirmesini umuyorlar. Buna semptom analizi yerine karakter analizi, bütün karakterin çözümlenmesi denebilir çünkü kelimelerle isabetli bir şekilde tarif edilememesine rağmen bunu çeken biri kendini yokla-

yınca ve diğer insanları inceleyince bu malezi çok kesin olarak hisseder.

Biri, bu tip psikanalize karakter analizi adını vermiş ki bu kendilerinden mustarip kişiler için biraz daha bilimsel bir isim ya da kelime. Kendileriyle ne yapacaklarını da bilmiyorlar, ondan çekiyorlar, o bir yük, çözemedikleri bir görev. O bir bulmaca, çapraz bulmaca çözebiliyorlar ama hayatın herkese sunduğu bulmacayı çözemiyorlar.

Bu tür rahatsızlık için klasik anlamda bir psikanaliz bence yeterli değil. Farklı bir tip gerekir çünkü bu rahatsızlığın açıklaması kişiliğin bütünündeki radikal bir değişim sorunudur. Bu rahatsızlığı çeken kişi radikal bir değişim ve karakterinde radikal bir dönüşüm olmadan başarılı bir şekilde analiz edilemez. Ufak değişiklikler ve küçük iyileşmelerin yararı olmaz. Modern sistemler teorisi bunu açıklığa kavuşturabilir. Bir kişiliğin veya bir kuruluşun bir sistem olduğu kavramı kastediyorum. Yani, bir sürü parçanın toplamı değil bir yapıdır. Yapının bir parçası değiştirilirse diğer tüm parçalara da dokunur. Yapının içinde, kendini sürdürmesi için bir bağlılığı vardır, değişiklikleri reddetme eğilimindedir çünkü bu yapı kendini sürdürme eğilimindedir.

Bu yapının içinde küçük değişiklikler yapılırsa yapı pek değişmez. Basit bir örnek verelim. Sık sık gecekondu mahallesinde daha iyi evler inşa ederek durumu değiştirme fikri ortaya çıkar. Peki, ne olur? Üç, beş yıl sonra o güzel, yeni evler tamamen o eski gecekondu mahallesi evlerine benzerler. Neden? Çünkü eğitim aynı kalmıştır, gelir aynı kalmıştır, sağlık aynı kalmıştır, kültürel motifler aynı kalmıştır yani, bütün sistem bu ufak değişikliğin, bu küçük vahanın üzerinde büyümüş ve bir süre sonra yine sistemin bütününe dahil olmuştur. Ancak bütün sistemi aynı zamanda geliri, eğitimi, sağlığı, insanların yaşamını tamamen değiştirirseniz gecekondu mahallesini değiştirebilirsiniz. Sonra evleri de değiştirirsiniz. Ama bir parçayı değiştirmeniz yetmez. O değişim, sistemin

tabiri caizse kendi yaşamını sürdürmekle meşgul olan sistemin etkisine direnemez.

Bir birey de aynı anlamda bir sistem veya yapıdır. Ufak değişiklikler yapmaya çalışırsanız bir süre sonra bu yeni değişikliklerin yok olduğunu, hiçbir şeyin gerçekten değişmediğini ve ancak kişilik sisteminizin çok temel bir dönüşümünün uzun vadede bir değişim yaratacağını anlarsınız. Bu sizin düşüncenizi, hareketlerinizi, duygularınızı, ilerleyişinizi, her şeyinizi kapsar. Bütünleşen, bütün olan tek bir adım bile tek bir yönde giden on adımdan daha etkilidir. Aynı şeyi, tek bir değişikliğin asla kalıcı bir etki yaratamadığı toplumsal değişimde de görürsünüz.

5.

Tedavi Kürünün Önkoşulları

Ruhsal Gelişme Yeteneği

Günümüzdeki yaygın karakter nevrozlarını düşünecek olursak bir soru sormalıyız: İnsan neden nevrotik ve mutsuz bir şekilde gelişir? Neden olmak istediği gibi değil ve neden bu hayattan pek mutlu değil?

Gözlemlerimin sonucu olan bir değerlendirmeyi, yani her hayvan ve her tohum gibi her insanın da yaşamak ve hayattan optimum zevki ve doyumu almak istemesinin genel bir kural olduğunu ortaya atmak isterim. Hiç kimse mutsuz olmak istemez. Bir mazoşist bile; mazoşizm, onun özellikle optimum zevki aldığı bir yoldur. İnsanların sağlıklı ya da sağlıksız olmasının, daha az ya da daha çok ıstırap çekmesinin nedeni yaşam koşulları, hataları, yaşamlarının üç yaşından itibaren sistemli bir şekilde yanlış yönlendirilmiş olmaları ve bazen de bünyesel faktörler ve içinde bulunduğu şartların insanın azami gelişmeyi sağlaması için gereken düzgün koşullara sahip olamadığı şeklinde bir bileşimidir. O yüzden kurtuluşlarını sakat bir yolla ararlar.

Ruhsal gelişmedeki sakatlık olasılıklarını bahçedeki bir ağaçla karşılaştırmak istiyorum, ağaç bir köşede iki duvarın arasındadır ve az güneş almaktadır. Bu ağaç, tamamen çarpık

çurpuk büyümüştür; bu şekilde büyümüştür çünkü güneş alabilmesinin tek yolu budur. Bir adamı bu ağaca benzetirseniz bu ağacın kötü ve sakat bir adam olduğunu söyleyebilirsiniz çünkü tamamen çarpıktır. İmkânlarına göre olması gerektiği gibi değildir. Peki, neden böyle? Çünkü ışığı alabilmesinin tek yolu buydu. Söylemek istediğim şey bu. Herkes güneş almak ister, hayatta yükselmek ister. Fakat şartları olumlu yoldan buna ulaşamayacağı şekildeyse çarpık bir yola girecektir. "Çarpık" kelimesiyle burada sembolik olarak, hastalıklı bir yoldan, bozuk bir yoldan ilerlediğini kastediyorum ama o, yaşamına bir çözüm bulmak için elinden geleni yapan bir insan. Bu hiç unutulmamalı.

Eğer birinde yukarıdaki gibi bir rahatsızlık görürseniz bu kişinin o şekilde gelişmiş ve hâlâ yaşamına bir çözüm aramakta olduğunu unutmayın. Bulmaya can atar. Ancak onun için bu arayışı aşırı zorlaştıran ve hatta izlediği yolu değiştirmesini sağlayacak bir yardım girişiminden çok korktuğu için direnmesini sağlayan birçok koşul vardır.

İnsanın kendini değiştirmesi ve gerçek bir karakter dönüşümü denebilecek şeye ulaşması aşırı zor bir iş. Aslında bu, bütün dinlerin ve çoğu felsefenin amacı olmuştur. Bu, kesinlikle Yunan felsefesinin ve bazı çağdaş felsefelerin amacıydı; Budizm'den, Hıristiyanlık ya da Yahudilikten veya Spinoza'dan, Aristoteles'ten bahsediyor olmanız fark etmez. Hepsi de, insanın daha iyi, daha yüksek, daha sağlıklı, daha mutlu ve daha etkin bir yaşam tarzına dönüşmek amacıyla kendine talimatlar vermesini sağlamak için ne yapılabileceğini bulmaya çalıştılar.

Çoğu kişi bunu vazife gibi yapar çünkü kendini borçlu hisseder, yani bağımlıdır. Kendilerini ispat noktasına, kendilerine, "Ben buyum, bu benim hayatım, benim görüşüm, benim duygum ama aklıma eseni yapmıyorum; bu mantıksız olur. Makul denilebilecek bir görünüme göre ya da buna kişiliğimin esas gereksinimlerine veya esas güçlerine göre –'esas'

burada insan olarak kendi özüme ait şeyler anlamında- davranıyorum," diyecek noktaya henüz ulaşmamışlardır. Ve bu, mantıksız dürtülere de karşıdır.

"Makul -rasyonel-" olmak ne demek? Whitehead (1967, s. 4), "Mantığın işlevi, yaşama sanatını ilerletmektir," der. Kendi kelimelerimle ifade edersem; makul, -rasyonel- bir yapının büyüme ve gelişmesini ilerleten tüm hareketler, davranışlardır. Mantıksız, -irrasyonel- bir varlığın, ister insan olsun ister bir bitki, yapısını ve gelişimini yavaşlatan veya mahveden tüm davranışlardır. Bunlar, Darwin'in teorisine göre bireyin ve türün yaşamını sürdürme uğraşının güvenli tarafında olabilmek adına gelişmiş şeylerdir. Dolayısıyla bunlar bireyin ve türün uğraşlarını ilerletir. Cinsellik son derece makuldür. Açlık ve susuzluk son derece makuldür.

İnsanın sorunu, içgüdülerin onu çok az belirlemesidir. Aksi takdirde, bir hayvan olsaydı çok makul olurdu, hayvanlar gayet makuldür. Düşünme alışkanlığınızı kaybederseniz makul ile akıllıyı karıştırırsınız. Makul bir şeyin mutlaka düşünülmüş bir şey olması gerekmez, makul bir eylemi işaret eder. Bir örnek verirsek; biri işgücünün az ve pahalı olduğu bir yere bir fabrika kurarsa ve makineden çok işgücüne ihtiyacı varsa ekonomik açıdan mantıksız hareket etmiş olur çünkü bu hareketi, zayıflamaya ve sonunda o kişinin ekonomik sistemi ile bu tesisin sistemi mahvolmaya mahkûmdur; bir süre sonra bir iki yıl içinde iflas edeceğinin farkına varır.

Frederick Winslow Taylor'dan beri ekonomistler, bizim psikolojik rasyonalizasyon (bahane bulma - mantığa bürüme) dediğimizden tamamen farklı bir anlamdaki "rasyonalizasyondan" söz etmekteler. "Rasyonalizasyon", çalışma yöntemlerini, o ekonomik birimin -insan açısından değil- en uygun şekilde işlemesi açısından yeterli bir düzeye getirecek şekilde değiştirmek demektir.

İnsan söz konusu olduğunda şu söylenmeli: Mantıksız olan şey içgüdüler değil, insanın mantıksız tutkularıdır. Hay-

vanlarda haset yoktur, kendi isteğiyle yıkıcılık yoktur, sömürme arzusu, sadizm, kontrol isteği yoktur; bütün bunlar, genel olarak en azından memelilerde görülmeyen tutkulardır. Bunlar, insanda içgüdülerden kaynaklanmaz, çevresindeki belli patolojik koşullar tarafından oluşturulan patolojik kişilik özellikleridir. Basit bir örnek verirsek; bir gül tohumunuz varsa bu gülün tam büyümesi için tohumun belli zamanda ekilmesi gerektiğini, tam olarak ne kadar neme, ne kadar ısıya, hangi tür toprağa ihtiyacı olduğunu bilirsiniz. Bu şartlar sağlanırsa tohum –bir hastalık veya önemli özel durumlar haricinde– mükemmel bir gül fidanı haline gelecektir. Tohumu çok nemli bir toprağa ekerseniz çürüyüp bozulur. Tohumu ideal koşulların sağlanmadığı bir yere ekerseniz yine bir gül fidanınız olur ama büyümesinde, yapraklarında ve çiçeklerinde kusurlar görülür. Çünkü gül fidanının tohumu ancak –deneysel olarak tespit edilmiş– büyümesi için müsait olan bu şartlar sağlandığında tam olarak gelişir.

Bu, hayvan yetiştiricilerinin bildiği gibi hayvanlar için de doğrudur, insanlar için de doğrudur. İnsanın tam olarak gelişmesi için belli koşullara ihtiyacı olduğunu biliriz. Bu koşullar sağlanmazsa, sıcaklık yerine soğuk varsa, özgürlük yerine baskı varsa, saygı yerine sadizm varsa çocuk ölmez ama sapkın bir çocuk olur; tıpkı ihtiyacı olan güneşi alamadığında eğri büğrü bir ağacımız olduğu gibi. Yetersiz koşulların sonucu olan bu çarpık tutkular, insanın mantıksız tutkularıdır. Onların, insanın içsel sistemini ileriye götürmediği, bilakis zayıflattığı ve hatta bazen de sonunda hastalıkla mahvettiği söylenebilir.

Bireyin Kişisel Gelişim Sorumluluğu

Freud, yüzyıllardır süren bir sürece son bir yenilik getirdi; bu da dürüstlüğün kişinin bilinçli bir şekilde iyi niyetli olduğunun kanıtıyla tanımlanamayacağına, en iyi niyetlerle ya da tamamen samimi duygularla bile yalan söylenebileceğine

çünkü yalanın bilinçli olmadığına dair bilgiyle düşüncenin gerçek yüzünün görülmesidir. Freud bununla dürüstlük, samimiyet, insan ilişkileri konusuna tamamen yeni bir boyut kazandırdı çünkü yapılan davranışın belirttiği niyette olmadığına dair geleneksel "öyle demek istemedim" mazereti, Freud'un dil sürçmesi teorisinden ve diğer olaylardan sonra gerçekten anlamını kaybetmiştir.

Freud'dan sonra ahlak sorunu da tekrar gözden geçirilmelidir, insan sadece düşüncelerinden değil kendi bilinçdışından da sorumludur. Sorumluluğun başladığı yer burasıdır, gerisi maskedir, gerisi bir hiçtir; kişinin inancını dinlemeye bile değmez. Bunu hafif abartarak söylüyorum: Dinlemeye bile değmeyen birçok konuşma, birçok vaat, birçok ifade bulabilirsiniz çünkü bütün bunların, söyleyen kişinin yansıtmak istediği tablonun, modelin bir parçası olduğunu bilirsiniz.

Benim anlayışıma göre terapi için önemli olan şey, hastanın kendi sorumluluk duygusunu ve faaliyetini harekete geçirebilmesidir. Bence günümüzde analiz altında olan bitenlerin büyük bir kısmı, birçok hastanın inandığı bir varsayıma dayalı; bunun, insanın risk almadan, acı çekmeden, aktif olmadan, kararlar vermeden konuşarak mutlu olduğu bir yöntem olduğunu farz ediyorlar. Böyle bir şey hayatta da olmaz, analizde de olmaz. Konuşmakla kimse mutlu olamaz, yorum almak için olsa bile.

Değişebilmek için hastanın çok büyük bir değişme isteği ve dürtüsü olmalıdır. Herkes birilerini suçlar ve böylece sorumluluktan kurtulur. Sorumluluk derken bir hâkimin bakışıyla sorumluluğu kastetmiyorum. Sanki bir hâkimmişiz gibi kimseyi itham etmeye hakkımız yok. Kimseyi itham etmiyorum. Ama hâlâ bir gerçek var; artan bir sorumluluk duygusuna, katılımcılık duygusuna ve aslında iyileşme başarısının gururuna sahip olmadıkça kimse iyileşemez.

İnsanın sağlıklı gelişimine uygun belli koşullar olduğu gibi, patolojik fenomene uygun belli koşullar da vardır,

önemli olan sağlıklı gelişime uygun koşulların ve patolojik koşulların neler olduğunu keşfetmektir. Aslında insanın sağlıklı gelişimi için uygun olan koşullar, düşünce tarihinde genelde ahlak kategorisi altında ele alınan bir konudur. Çünkü ahlak, esasen insanın sağlıklı gelişimi için uygun olan kuralları gösterme girişimidir.

İnsanlardan bahsedildiğinde bunun değer yargısı olduğunu söylerler çünkü gerekli kuralları düşünmek istemezler, nasıl mutlu yaşanacağını bilmeden mutlu yaşamak isterler. Meister Eckhart'ın bir keresinde dediği gibi, "İnsan, bir talimat olmazsa yaşama ve ölme sanatını nasıl öğrenebilir?" Bu, tamamen doğru ve çok önemli. Günümüzde insanlar çok mutlu olabileceklerini sanıyorlar, mutluluk hayalleri var ama mutluluğa ve tatminkâr bir hayata yol açan şartların ne olduğuna dair en ufak fikirleri yok.

Benim esenliğe olanak sağlayan bir kültürün nasıl olması gerektiğine dair farklı bir etik görüşüm ve modelim var. Özellikle bir toplumun neye benzeyeceğini gösteren tam ayrıntılı planı veremem çünkü bu çok zor ve pratikte imkânsız, bunun nedeni yeni koşullar altında yeni şeylerin ortaya çıkması dolayısıyla bilgimizin de değişip her gün bir şekilde artmasıdır. Bununla birlikte etik model için farklı bir görüşe sahibim; böyle bir kültürde yaşamın esas amacı nesneler, üretim, servet ya da varlık değil *insanın tam olarak gelişmesidir*. Bu kültürde yaşama sürecinin kendisi, isterseniz bir sanat eseri, insanın yaşamının başyapıtı olarak optimal gücü ve gelişmeyi korur, bu kültürde insanın yaşamı en önemli şeydir.

Can alıcı soru şu: Önemli olan nedir? Günümüz kültüründe bu sorunun cevabı ortaçağdakine kıyasla çok farklıdır. Örneğin, on sekizinci yüzyılda bile, en azından bazı insanlara göre biraz farklıydı. Yaşamanın, doğmuş olmanın amacının hayatın kendisi olduğuna, bu hayattan bir şeyler çıkarmak gerektiğine dair bir görüş vardı. Günümüzde artık bunun önemi kalmadı. Artık insanların önemli gördüğü şey başarılı

olmak, güç elde etmek, itibar kazanmak, sınıf atlamak, makinelere hizmet etmek fakat insanlar durgunlaşıyor, aslında çoğu kişi biraz gerilemekte. Para kazanma sanatında, insanları manipüle etme sanatında daha iyiye gitmelerine karşın daha iyi insanlar olamıyorlar.

İnsanlar bunun yapılacak en önemli şey olduğunu düşünmedikleri takdirde hiçbir şey öğrenmiyor, hiçbir şeyde de başarılı olamıyorlar. Zor bir şeyi öğrenmeyecekler -günümüzde çoğu kişi "eğer ...olsaydı iyi olurdu" şeklinde düşünüyor- kim öğrenmek ister ki? İyi bir piyanist olmak istiyorsanız günde birkaç saat çalışmalısınız, iyi bir dansçı olmak istiyorsanız aynısını yapmalısınız, iyi bir marangoz olmak istiyorsanız da aynısını yapmak zorundasınız. Bunu yaparsınız çünkü bu en önemli şey olarak seçtiğiniz şeydir. Talmud* kitabı buna iyi bir örnek verir: İbraniler, Kızıldeniz'i geçerken Kitab-ı Mukaddes'e göre Tanrı, Musa'ya asasını kaldırmasını, o zaman suların açılacağını söylemiş. Fakat Talmud'da Musa asasını kaldırınca suların açılmadığı yazar. Sular, ancak deniz yarılmadan önce ilk İbrani denize atladığı anda açılmıştır. Mesele şu ki biri atlamazsa, atlamaya istekli olmazsa hiçbir şey olmaz. Bağlantısız bir görüş açısıyla kesinlikle hiçbir şey anlaşılamaz. Her şey gösterişli olduğu için yapılandırılmaz, bir anlam ifade etmez, doğru ağırlığına kavuşmaz, sonradan "öğrendiğim şey güzel bir şeydi, biraz ondan, biraz bundan" şeklinde hatırlanır fakat bence insanın hayatında gerçek bir etkisi olmayan şeyi öğrenmeye de değmez. Balığa, yelkene veya dansa ya da başka bir şeye gitmek, insanın hayatında doğrudan ya da dolaylı bir etkisi olmayan bir şeyi öğrenmekten daha iyidir.

Söylediğim şey şu: Elma ağacıysanız iyi bir elma ağacı olun, çilekseniz iyi bir çilek olun, elma ağacı mı çilek mi ola-

* Yahudi medeni kanunu, tören kuralları ve efsaneleri kapsayan İbranice dini metin. (çev.)

cağıuzdan bahsetmiyorum çünkü insanın çeşitliliği çok fazla. Her insan çeşitli şekillerde kendi oluşumuna sahiptir hatta en belirgin şekilde kimsenin pişman olmadığını söyleyebilirsiniz. Bu bağlamda benzersizdir, tam onun gibi olan biri daha yoktur. Sorun, insanların aynı olmaları için bir kural oluşturmak değil tam çiçeklenmenin, tam doğmanın, tam canlılığın o hangi özel "çiçek" olursa olsun herkesin içinde olması için kural oluşturmaktır. Bu nihilist bir bakış açısına neden olur gibi düşünülebilir, yani "O zaman bir suçlu olarak doğduysanız suçlu olursunuz," diyebilirsiniz. Dürüst olmak gerekirse hiçbir şey olmaktansa iyi bir suçlu olmak evladır. Fakat hiçbir şey olmak, suçlu da suçlu olmayan da olmak, hiçbir amacı ve bilinci olmadan yaşamak daha kötüdür. Yine de bir suçlu olmanın hatta iyi bir suçlu olmanın aslında patolojik bir fenomen olduğunu düşünmüyorum. Çünkü insan suçlu olmak için doğmaz, suç kendi içinde, patolojik bir fenomendir.

Gelişimin başlangıcı özgürleşme olgusunda yatar. Özgürlük süreci insanın kendiyle ve ebeveyniyle başlar. Bu konuda bir şüphe yok. Kişi kendini ebeveyniyle olan bağından kurtarmazsa, kendi kararlarını kendi vermesi gerektiğini giderek daha çok hissetmezse ve ebeveyninin arzularına karşı koyamıyor ve onlardan korkuyor ama tek başınaysa bağımsızlığa giden kapı ya da yol daima kapalı kalacaktır.

İnsanın yapabileceği en iyi şeyin kendine, "Ebeveynlerime gösterdiğim tepkiye göre kişisel bağımsızlık yolunun neresindeyim?" diye sorması olacağını söylerdim. Kişinin ebeveynini sevmemesi gerekir demiyorum. İnsanın kendine zarar vermiş kişilere –ne yaptığını bilmeden yapmaları kaydıyla– bile duyduğu bir sevgi türü vardır. Bazıları gerçekten sevilemez, bazıları ise birçok hata yapmaları ya da her şeyi yanlış yapmalarına rağmen gayet sempatiktir. Bu, düşmanlığı ifade etmez, ebeveynlerle yapılan çeşitli kavgalar çoğunlukla hâlâ var olan bağımlılığı gizleyen bir sis perdesidir, ebeveynlere yanlış yaptıkları kanıtlanmalıdır. Ebeveynlere

yanlış yaptıklarını kanıtlamaları gerektiği sürece hâlâ onlara bunu kanıtlamalıyım. Mesele şu ki ne yanlış yaptıklarını ne de doğru yaptıklarını ispatlamak zorunda olan özgürdür. Ben benim, sen sensin, birbirinizden hoşlanıyorsanız mesele yok. Bu, özgürlük yolunun başlangıcıdır. Tabii ki, ancak çaba gösterilirse fark edilir.

Gerçeği Kendi Başına Yaşama Yeteneği

İnsanın gerçeği anlamak için iki yeteneği vardır; 1) Gerçeği anlama yeteneği vardır çünkü onu kullanmak için anlamak gerekir. Yani, yaşamı sürdürme ihtiyacı, gerçeği anlamayı gerektirir çünkü onu kullanmak için anlamak gerekir. Elimde bir odun varsa ve ateş yakmak istiyorsam onu, odunun özel niteliklerini taşıyan odun olarak görmeliyim. Elinde bir silahla bana doğru koşan düşmanca niyetlerini gördüğüm birinin, elinde güvercinle gelen barış elçisi olduğuna inanırsam ölürüm. Yani gerçeğin anlaşılması, bilinmesi, onu kullanmak için gerekli olduğundan insanın biyolojik olarak şartlandırılmış bir fonksiyonudur. Çoğu kişide bu vardır onun için toplumsal olarak işlev görebilirler.

2) Oysa insanın başka bir yeteneği daha vardır. Gerçeği, onunla ne yapacağı açısından değil salt öznel bir deneyim olarak yaşama fonksiyonuna sahiptir. Diyelim ki bir ağaca bakıyor. O ağaca sahip kişi, ona şu açıdan bakabilir: "Bunun değeri nedir? Onu kesmeli miyim?" Esasen ağaca onun satış değeri üzerinden bakar. Oysa dünyaya öznel açıdan bakarsam, yani görecek gözlerim olduğu için ona görülecek bir şey olarak bakarsam hissetmek, duyumsamak için var olan güzellik anlayışımla bakarsam, o zaman o ağacı harika bir şey olarak hissederim; tıpkı başka bir insanı hissedebildiğim veya ona bakabildiğim, konuşabildiğim gibi. O kişiyi manipüle edersem şunu sorarım: "Bu insanla ne yapabilirim? Zayıf noktaları neler? Kuvvetli olduğu noktalar neler?" Ve benzeri

sorular. O zaman bu insanın bütün tablosu, onunla bir şey yapma amacı tarafından belirlenir. Oysa onunla konuşursam, ondan hoşlanırsam, hoşlanmazsam, ona karşı kayıtsızsam ona bakarım, hiçbir amacım yoktur. O zaman ya büyük mutluluk duyarım ya da ondan iğrenebilirim veya başka duygularım olabilir. Bu insanı görebilirim; o kapasitem varsa bu kişiyi en derininde, bütün özünde, olduğu gibi görebilirim.

Bu öznel yetenek, şeyleri öznel olarak görme yeteneği, insanın ikinci yeteneği olup örneğin şiirde dışa vurulur. Bir şair, "gül, alev gibi yanar," diye yazarsa gündelik alışıldık düşünce tarzı açısından deli olduğu düşünülür. Bir gül alıp yumurta kaynatmak için ateş yakmaya çalışın. Şairin bunu ima etmediği açıktır; bu gülden aldığı intibaı ima ediyor. Duyumsuyor, görüyor, o gülün coşkulu yanışını hissediyor. O bunu yapar çünkü şairdir; ona deli demeyiz, şair deriz çünkü bu gülü aynı zamanda hem bu şekilde öznel olarak hem de nesnel olarak görme yeteneği vardır, yanan bir gülle ateş yakamayacağını bilir. Günümüzde bu yeteneği kaybetmiş, gerçekçi denilen bir açıdan, ilk yetenekle gören çoğu kişi, dünyanın manipüle edilebileceğini çok iyi bilir. Fakat bir şeyin doğada bir şey mi, bir insan mı olduğunu, bu görüntüyü, bu sesi, bu tabloyu yaşamaktan başka bir amaç gütmeksizin öznellikle göremezler. O zaman o kişinin gerçeklik dışında görme, anlama yeteneği yoksa öznellikle görme yeteneği olmadığı zamanki kadar hasta olduğu söylenebilir. Fakat bir insana psikotik ve hasta dememiz için onun dışarıdaki gerçeği anlama yeteneğinin olmaması gerekir.

Bir insanın şeyleri öznel olarak görme yeteneği yoksa ona hasta demeyiz ya da ilk tipin olduğu kadar hastadır. Nedeni basit: Sadece toplumsal faaliyetlerle çatışanlara hasta deriz. Hastalık kavramı esasen toplumsaldır. Biri geri zekâlıysa, duygusal açıdan geri zekâlıysa, sanatsal açıdan geri zekâlıysa, hiçbir şey anlamaz, paranın gerçek değerinden başka bir şeyi görme yeteneği yoktur; günümüzde ona akıllı bir adam diyo-

ruz. Bunlar da en başarılı olan kişiler çünkü onların dikkati, Charlie Chaplin'in filmindeki gibi dağılmaz – filmde Charlie Chaplin çalışırken gelen güzel bir kızı gördüğünde makinenin kontrolünü kaybedip sonsuz banda düşer. Hiçbir şey hissetmiyorsanız, hiç öznel deneyiminiz yoksa önemi olan tek şeyin icraat, gerçek icraat olduğu bir toplum için en uygun kişisiniz. Oysa tam da bu nedenle sağlıklı değilsiniz.

Soru açık; kim daha hasta, psikotik denilen kişi mi yoksa gerçekçi denilen kişi mi? Bence, birçok şizofren, bir ofiste oturarak veya dolaşarak yararsız bir malı satmaya çalışmaktansa şizofren oldukları için daha mutlulardır. Buna iyi bir örnek verirsek: Çok başarılı bir adam tanıyorum fakat kendisi tamamen karısının hâkimiyeti altındaydı. Karısı -bu tipleri bilirsiniz– tipik bir Anglo-Sakson, ufak tefek, gösterişsiz, çok zayıf, yüksek sesle konuşmayan, hiç göze çarpmayan bir kadındı. Aileyi masum, kendi halinde, bazen tatlı, bazen pek tatlı olmayan davranışlarla, aslında aşırı mütevazı, aşırı utangaç bir görüntünün altında bir diktatör gibi yönetiyordu. Adam ileriki yaşlarında hastaneye yatmak zorunda kaldığı bir depresyon geçirdi. Doktorlar çok akıllıca davranarak karısının ziyaretini yasakladılar, oğlunun ziyaretine izin verdiler. Oğluna, "Biliyor musun, hayatımda ilk kez mutluyum," dedi. Bu, hastanede yatan bunalımdaki bir adam için kulağa çelişkili gelebilir ama kesinlikle doğru. Hayatında ilk kez kendini özgür hissetmişti, depresyon olsa da olmasa da. Bu, özgür olmak için sahip olabildiği şartların galibiyetiydi. Geri döndüğü anda tekrar tutsak olacaktı ve buna daha fazla dayanamazdı.

Toplum ve Kültürün Şekillendirme Etkisi

Freud'un genel düşüncesi, oral alıcı, oral sadist veya anal şeklindeki özel türde yönelimin menşei, libidonun sabitlendiği bu erojen bölgelerden biridir. Diğer bir deyişle, gelişim süreci esnasında libido, bu kendine özgü kaderinin belirlen-

diği bir erojen bölgeye sabitlenmiştir, karakter özelliği de ya bu libidinal arzuyu yüceltme ya da ona karşı tepki oluşturma şeklindedir. [...]

Aslında bu erojen bölgelerden birine sabitlenmenin birincil değil ikincil bir an olduğunu düşünüyorum. Aslında insanın dünyaya asimile olma sürecinde birkaç olasılık var; şeyleri ya pasif olarak alabilirim ya baskıyla alabilirim ya da biriktirerek alabilirim, sanırım *Kendini Savunan İnsan** adlı kitabımda bahsettiğim bir olasılık daha var: Şeyleri değiş tokuş ederek alabilirim ve şeyleri üreterek alabilirim. Başka bir olasılık yok. Bu, öncelikle toplumun kültürel yapısına, ikincil olarak da ebeveynlerin karakterine bağlı; çocuğun bünyesini düşünmezsek bu asimilasyon biçimlerinden veya yöntemlerinden hangisi kişide öncelikli ise ona bağlı. Ve erojen bölgeler hakkında doğrusu neyse o, ancak ikincil olarak görünebilir ama bir neden değil sonuç olarak ortaya çıkar.

Benim karakter anlayışıma, aslında tüm diğer yapılarda olduğu gibi libidonun gelişiminden değil ebeveynlerin karakterinden ve –benim adlandırdığım şekliyle– toplumsal karakterden yola çıkarak varıyorum. Toplumsal karakterden kastım, her toplumun oluşturduğu karakterdir çünkü toplumun insanlara ihtiyacı vardır ve insanın yapmak zorunda olduğu şeyi yapmak istemesini sağlar. Basit bir örnek verirsek; 19. yüzyılda tasarruf etmek isteyen insanlara ihtiyaç vardı çünkü o dönemde sermaye birikimi ihtiyacı nedeniyle tasarruf eden kişilere, tasarruf etmek isteyen kişilere ihtiyaç vardı. Dolayısıyla eğitimle, ebeveynlerin örnek olmasıyla, çocuk yetiştirme tarzının bütünüyle, bu tip bir toplumsal karakter, anal-biriktirme dediğimiz karakter oluşturuldu. Günümüzde harcamak isteyen insanlara ihtiyacınız var, dolayısıyla alıcı ve pazarlayıcı yönelim oluşturursunuz, kendilerini satmaya, piyasada olmaya istekli kişilere ihtiyacınız var. Günümüzün

* (*Man for Himself*) Çev. Necla Arat, Say Yayınları, 10. baskı 2015. (ed.)

basit bir ifadesini ele alırsanız biri, "Söylediğine inanmıyorum," derse birçok kişi, "Bunu almayacağım," der. Yani, bilinçli olmasa bile her şeyin –fikir alışverişinin bile– bir piyasa meselesi olduğunun farkındalardır, alırsınız ya da almazsınız.

Freud'un da benim de karakter yönelimleri hakkındaki açıklamalarımız sendromlar açısından paralel olmakla birlikte genetik açıklamaları açısından paralellik göstermez. Nerede paralel gördüğümü nerede görmediğimi yazılarımda yeterince açıklamadım. Belki sonrasında da açıklayamazdım çünkü aslında benim için de son birkaç yılda netlik kazandı.

Benim fikirlerimin kültür üzerinde durduğu söylendiğinde Freud'a karşı haksızlık yapılmış gibi hissediyorum çünkü Freud da kültürün üzerinde durmuştur. Fakat büyük bir fark var, Freud için kültür niceliksel bir şey, az çok uygarlık yani az çok içgüdülerin baskılanma basıncı veya yoğunluğudur. Ben kültürü aşağı yukarı baskılamanın niceliksel bir şeyi olarak değil niteliksel bir şeyi olarak; yani bir toplumun bireyi biçimlendiren, ona şekil veren, onun davranışlarını oluşturan farklı bir yapısı olarak görüyorum. Diğer bir deyişle, içinde yaşadığımız toplumun gereklilikleri uyarınca ne olmak zorundaysak o olduğumuzu varsayıyorum. Dolayısıyla benim için o toplumun özel yapısını, o ister feodalizm ister on dokuzuncu yüzyıl kapitalizmi veya yirminci yüzyıl kapitalizmi ister Yunan köle toplumu olsun analiz etmek benim için son derece önemli; bu, o toplumda oluşturulan karakterin içindedir. Benim için önemli olan, erojen bölgelerle ilişkili belli olaylara bağlı libido gelişimi değil bu karakter tiplerini oluşturan temel genetik prensiptir.

Bir toplumun özel yapısının analizi üzerinde duruyorum ki bu, Freud'un yapmadığı şey; o bu konuda eğitilmediği için onu eleştirmiyorum fakat bu esasen Horney ile Sullivan'ın da yapmadığı bir şey çünkü toplumun analiziyle ilgilenmiyorlardı; sadece kültürel etki ile ilgiliydiler; şey, bu çok adil ol-

madı; Horney modern toplumun karakteristiği olan belli şeylerden söz eder fakat yine de benim bakış açıma göre gerekli olan şey, toplumsal yapının dikkatli ve bilimsel bir analiziyle psikanalizin birleştirilmesidir.

[Şekillendiren toplumsal ve kültürel şartlara bağımlı arayışlar cinsel davranışlarda sergilenebilir.] Modern insan her şeyi olduğu gibi cinselliği de hemen tüketiyor. Bu eğilimin bir parçası, hayatta başka bir şeyiniz yok, toplum da bundan hiç zarar görmez. Aksine görece insanlık dışı üç yaşam şekline karşı tüm eleştirel fikirler, tüm protestolar, cinselliğin bu havasıyla zayıflar.

Kaçamaklardan bahsetmiyorum, daha derin duygular içermeyen veya daha derin bir ilişkinin ya da bir çeşit *insani* yakınlığın eşlik etmediği bir tür "anlık seks" olan cinsel ilişkilerden söz ediyorum. Cinselliğin *yanlış* bir şey olduğunu da söylemiyorum çünkü cinsellik yaşamın bir dışavurumu, ölümün değil. Dolayısıyla cinselliğin yanlış bir şey olduğunu söylemiyorum, aslında bence on dokuzuncu yüzyılda olduğu gibi cinselliğin bastırılmış ve samimiyetsizce reddinden çok daha iyi. Bununla birlikte bir gelişmeden, bir şekilde daha geniş bir bakış açısından, yani ciddi olmayan, tamamen tesadüfi, yakın olmayan türden cinsellikten bahsediyorum ki bu, günümüzde normal bir şey, on dokuzuncu yüzyılda ise sadece üst sınıfın ayrıcalığıydı.

Çoğu kişi, yeni neslin yarattığı bu tür cinsel yaşamın çok yeni bir olgu olduğunu sanıyor. Örneğin İngiltere'de üst sınıfın uzun süre bu tür bir hayat sürdürdüğünü tamamen unutmuşlar. İngiltere'de üst sınıfın yaptığı bir partinin tasvirini okuduysanız ev sahibesinin –bu insanlar 60-100 odalı şatolarda yaşarlardı– en önemli probleminin, odaları ayarlamak olduğunu bilirsiniz; odalar, çeşitli evli çiftlerin birbirlerinin eşleriyle beraber oldukları için utanç duymamalarını ve diğer yatak odasına kadar çok yürümemelerini sağlayacak şekilde ayarlanmalıydı. Churchill'in annesi hakkındaki *Jeannie* adlı

kitabı okursanız bu kadının Churchill'e yararı dokunabilecek adamlarla yattığını görürsünüz. Churchill bunu çok dile getirmediyse de, bir annenin görevinin gerçekte oğlunun kariyerine yardımcı olmak olduğunu anlamıştı. Ahlaki açıdan haklılığı konusunda hiçbir soru veya şüphe yoktu. Yani bu yeni bir şey değil aslında ve bugün görebileceğimiz durumlardan biri, eski üst sınıfın âdetleri orta ve alt sınıflara indi ve bu, tüm toplumumuzda görebileceğiniz kültürel bir model.

Ruhsal Gelişimin Dinamikleri ve İnsanın Özgürlüğü

Oswald Spengler, *Batının Çöküşü** adlı kitabında doğanın kuralı gereği, Batı'nın düşeceğini, Batı'ya özgü kültürün yok olacağını söyler çünkü açıklaması kültürlerin de her organik varlık büyüyüp öldüğü için bir bitki gibi büyüyüp çürüyecek ve ölecek olduğu şeklindedir. Rosa Luxemburg kaygı verici görüşünü bir alternatif cinsinden formüle etmiştir; bir seçenek vardır, bir alternatif vardır; ya bu ya da şu olabilir ama üçüncü bir seçenek yoktur.

Tarih konusunda Spengler ile Luxemburg arasındaki görüş farklılığı, sadece bir dipnot olarak görülmemeli. İki tür belirlenme vardır. Biri, tek-sonuç kestirimi; belirlemecilik, sadece tek bir sonuç olduğu, bunun olacağı anlamındadır. Veya alternatiflerin belirlemeciliği vardır ki bu tek bir sonuç gerekmediğini ama belli bir alternatif gerektiğini söyler; ya o ya da şu sonuç olabilir veya belki üçüncü biri daha olur ama o kadar. Bu, sadece tarihin veya toplumların belirlemecilik problemiyle ilgili olarak değil insanla ilgili olarak da özellikle önemlidir.

Bir insanla ilgili olarak –en azından mantıklı teorik zeminde– pek "şu sonuç olmak zorunda" diyemezsiniz. Fakat ge-

* (*Untergang des Abendlandes*) Çev. Nuray Sengebli, Dergâh Yayınları, 2. baskı 1997. (ed.)

nellikle "şu alternatifin olması kesin" diyebilirsiniz. Ya genel anlamda söylersek, daha da büyüyecek ya da ruhsal açıdan konuşursak ölüp gidecektir. Her bir durumda, ne olunduğunun farkı her iki alternatifin göreceli güçleridir. Bir kişinin insan olarak başarılı olma alternatifi yüzde bir olabilir ama bu yine de bir alternatiftir ve bir sonucun şart olduğu eski anlamda belirlemecilik yoktur.

Çoğu kişi, kendi hayatlarında gerçekten bir alternatifle karşılaştığını kabul etmez. O yoldan ya da bu yoldan gidebilirler. Her çeşit seçenekleri olduğunu sanırlar ama bu genelde gerçekçi değildir çünkü geçmişlerine göre, yapılarına göre, durumlarına göre sayısız seçenekleri yoktur.

[İnsanın ruhsal gelişiminin dinamikleri, satrancın dinamikleriyle karşılaştırılabilir:] İki oyuncu oyuna başladığında şansları hemen hemen eşittir, yani ikisinin de kazanma ihtimali vardır. Oyuna başlayan o olduğu için beyazları alan oyuncunun birazcık daha fazla şansı olduğu söylenebilir ama burada bunu unutalım. Beş hamle yaptıklarını ve beyazın bir hata yaptığını farz edersek kazanma şansı yüzde on altı oranında düşer. Yine de, sonradan özellikle iyi hamleler yapacağı veya rakibinin bir hata yapacağı varsayılırsa kazanabilir. On hamle sonrasında beyaz, ilk hatasını telafi edememiş ve bir hata daha yapmış olabilir. Teorik olarak hâlâ kazanabilir ama kazanma şansı yüzde elliden beşe düşmüştür, buna rağmen hâlâ kazanabilir. Fakat sonra yine bir hata yapar. Artık kesinlikle kazanamaz. Satranç kurallarına göre, rakibi iyi satrançççıların kesinlikle yapmayacağı büyük bir falso yapacak kadar aptal olmadığı takdirde kazanması imkânsızdır. İyi bir satranç oyuncusu bu noktada bırakır çünkü artık kazanamayacağını bilir. Kötü oyuncu oyuna devam eder çünkü sonraki hamleleri öngöremez ve gerçekte asla kazanamayacağı halde ümit etmeye devam eder. Son noktaya kadar mücadele eder ve Şah'ı mat edildiğinde artık hamle yapamayacağını görür. Yenildiğini o zaman kabul eder.

Bu karşılaştırma, insanın durumuna, hepimizin hayatına uyarlandığında ne anlama gelir? Örneğin, New York'ta yaşayan varlıklı bir ailenin küçük oğlunu ele alalım. Beş yaşındayken sevdiği küçük siyahi bir çocukla oynuyordu. Bu çok doğaldı, henüz bu farkları bilmiyordu. Sonra annesi, modern annelerin yaptığı gibi tatlılıkla, "Biliyorsun Johnny, bu çocuğun bizim kadar iyi bir çocuk olduğunu biliyorum ama komşular bunu anlamaz, onunla oynamasan daha iyi edersin. Bunun hoşuna gitmeyeceğini biliyorum ama seni bu akşam sirke götürürüm," der. Bunu daha az belli edebilir, bunun bir ödül olduğunu söylemese de çocuğu sirke veya başka bir yere götürür ya da ona bir şey alır.

Küçük Johnny, başta bunu protesto etmiş ve "Hayır, ben bu çocuğu seviyorum," demiştir. Ama sonunda sirk davetini kabul eder. Bu ilk hatası, ilk yenilgisidir. Dürüstlüğünde, kendi iradesinde bir şeyler kırılmıştır. Satrançla karşılaştırılırsa ilk yanlış hamlesini yapmıştır.

Diyelim ki, Johnny on yıl sonra bir kıza âşık olur. Kıza gerçekten âşıktır fakat kız fakirdir ve uygun bir aileden gelmemektedir, ebeveyni kızın Johnny için uygun olmadığını düşünür. Kendi ebeveyninin onlara söyleyeceği şekilde, "Buraya bak, bu söz konusu bile olamaz, bu kız bizlerin kız alıp vermeyeceği bir aileden geliyor," demek yerine anne yine modern tarzda, "Bu çekici bir kız fakat bildiğin gibi geçmişleriniz farklı, insanlar mutlu olmak için benzer geçmişlere sahip olmalılar... Ama onunla evlenip evlenmemek konusunda serbestsin. Bu tamamen sana bağlı. Bir seneliğine Paris'e gidebilirsin, orada bunun üzerinde ciddi olarak düşünürsün, Paris'ten döndüğünde hâlâ onunla evlenmek istiyorsan evlenirsin," der.

Johnny bunu kabul eder. Bu ikinci yenilgidir ama ilk yenilgi ve aynı türden küçük yenilgiler sayesinde daha kolay olmuştur. Johnny zaten satın alınmıştır. Özsaygısı, gururu, itibarı, benlik duygusu kırılmıştır. Fakat teklif bu makulleştir-

me vasıtasıyla yapıldığı için çok cezbedicidir çünkü "Onunla evlenmekte serbestsin ve Paris'e gidersin," şeklinde üstü örtülmüştür. Bileti kabul ettiği an farkında olmadan kızdan vazgeçmiştir. Onu hâlâ sevdiğine ve onunla evleneceğine inanır. Böylece ilk üç ay ona Paris'ten en şahane aşk mektuplarını yazar fakat bilinçdışı, onunla evlenmeyeceğini bilmektedir çünkü rüşveti kabul etmiştir.

Rüşveti kabul ettiniz mi karşılığını vermelisiniz. O zaman ikinci bir ahlak unsuru devreye girer, dürüst olmalısınız karşılığını vermeden rüşvet kabul edemezsiniz yoksa ölürsünüz. Dolayısıyla tabii ki, Paris'te başka kızlar bulur, bir yılın sonunda birçok şey olmuştur. Artık o kızı gerçekten de o kadar sevmediği sonucuna varır, başka birçok kıza âşık olmuştur. Biraz suçluluk duygusuyla neden ona âşık olmadığını açıklar. Bunu kolay yapmıştır çünkü giderek az mektup yazmaktadır. Dolayısıyla geçiş, o kadar ani ve şok edici değildir. Belki bu süre içinde kız da her şeyin farkına varmıştır, ona bir duygusu varsa da bitirdiğini yazar.

Johnny, yirmi üç yaşında üniversiteye girecektir. Mesele ne yapmak istediğidir. Babası başarılı bir avukattır ve birçok bariz nedenden ötürü onun da avukat olmasını ister. Johnny aslında mimar olmak istemektedir, bu alana çocukluğundan beri ilgi duymaktadır ve mimar olmak istemekte ısrar eder. O zaman baba, kalbinde bir sorun olduğu, kısa süre içinde ölebileceği, bu durumda anneye kimin bakacağı konusunda bir tablo çizer. Sonuçta onun için her şeyi –Paris seyahati gibi– yapmıştır, oğlu ne kadar nankör, şimdi onu terk edecek, ne umutları vardı, şimdi ne kadar mutsuz olacak, ayrıca mimar olarak kaç para kazanacak, oysa babasının bürosunda, oranın başkanı olduğunda ne kadar kazanır... Oğul, son bir çabada bulunur ve sonunda teslim olur. Belki de bu noktada babası ona çok güzel bir spor araba alır. Bunun, koşulları olmasına rağmen bir rüşvet olduğu asla söylenmez. (Bu politikada da böyledir: Rüşvet yazılı bir şekilde bildirilmez: "Sana yüz bin

dolar vereyim, oyunu bu yasanın geçmesi için kullan." Yüz bin dolar verilir ve ötekinin bunun ne için verildiğini anlayacağı düşünülür.) Şimdi bu genç adam bu noktada kaybolur. Kendini tamamen satmış, tüm özsaygısını, gururunu, dürüstlüğünü kaybetmiştir, hoşlanmadığı bir şeyi yapar ve muhtemelen hayatının geri kalanını gerçekten sevmediği bir kadınla evli olarak ve sıkıldığı bir işi yaparak geçirecektir.

Bu duruma nasıl geldi? Tek seferlik ani bir olayla değil birbiri ardına hata yaptığı ufak olayların birikimiyle. Başlangıçta hâlâ özgürlüğü varken neredeyse tamamen yok olduğu noktaya kadar parça parça giderek kaybetmiştir.

Özgürlük, sahip olduğumuz bir şey değildir, özgürlük diye bir şey yoktur. Özgürlük kişiliğimizin bir niteliğidir, baskıya direnecek az çok özgürlüğümüz vardır, az çok istediğimizi yapacak, kendimiz olacak özgürlüğümüz vardır. Özgürlük daima, insanın sahip olduğu özgürlüğü artırması veya azaltması meselesidir. Belli bir noktada bu genç adamın hemen hemen bütün umudunu kaybettiği söylenebilir. Bu noktada bile bir olay, insanın başına nadiren gelebilecek olağanüstü bir olay, hayatını gerçekten ona bağlamaması gereken ama otuzunda, kırkında ya da ellisinde tamamen bir değişiklik veya dönüşüm yaratacak bir olay meydana gelebileceği söylenebilir. Fakat bunu bekleyen çoğunlukla boşuna bekler çünkü bu tür olaylar son derece ender görülür.

6.

İyileştirici Etkiye Yol Açan Faktörler

Psikanalizin iyileştirici etkisi neye bağlıdır? Benim bakış açımdan kısaca üç faktöre bağlı olduğunu söyleyebilirim: 1) Kişi kendi gerçek çatışmalarını gördüğünde özgürlüğün artması. 2) Ruhsal enerjinin, baskılama ve dirençten kurtulduktan sonra artması. 3) Doğuştan gelen sağlık arayışlarını serbest bırakması.

1) Psikanalizin iyileştirici etkisi, öncelikle, kişinin hayali çatışmalarının yerine gerçek çatışmalarını görebildiği zaman özgürlüğünün artmasına bağlıdır.

Bir kadının gerçek çatışması, örneğin (aşağıda nakledilen durumdaki gibi), kendini bağlarından kurtarıp kendi hayatına başlamaktaki acizliği, dolayısıyla özgür olmaktaki yetersizliği olabilir. Hayali çatışması şudur: Kocasıyla evli kalmalı mı yoksa boşanmalı mı? Gerçek çatışma bu değil. Bu, çatışma değil çünkü çözümsüz. Kocasıyla evli kalsa da boşansa da mutsuz bir hayatı olacak, özgür olmadığı müddetçe aynı mutsuz hayatı yaşayacak. Fakat bu soruna yoğunlaştığı müddetçe de kendi hayatını daha çok anlamlandırmaya başlayamaz. Esasında kendi özgürlüğüyle, dünyayla olan bütün ilişkisiyle, dünyaya ilgisizliğiyle, dünyadaki varoluşunun o büyük darlığı, yani gerçek çatışmasıyla uğraşamaz; bunların hiçbirine ulaşamaz.

Basit bir benzetme yaparsak: Kapıyı yanlış anahtarla açmaya çalışırsanız asla açamazsınız. Doğru anahtarı aldığınızı sandığınız sürece anahtarı doğru yerleştiremediğinizi veya o ya da bu şekilde anahtarın iyi oturmadığını düşünürseniz kapıyı asla açamazsınız. Doğru anahtara sahip olmalısınız. Bu aslında zayıf bir benzetme. Bunun örneklerini herkes bilir, burada soru şudur: Onu mu yapmalıyım, bunu mu? Oysa bu, sözde sorundur, gerçek çatışma tamamen başka bir yerdedir. Kendi hayatlarımızda veya başkalarının, özellikle de daha yaşlı kimselerin hayatlarında birçok örnek bulabiliriz. İnsanın ebeveynleri, daima iyi örneklerdir çünkü daha fazla süredir yaşamaktadırlar ve ilgilenmek isterseniz aslında size hayatlarına ilişkin çok samimi bilgiler vermişlerdir. O zaman insanların yanlış soruna ne dereceye kadar ağırlık verdiklerini, cevabı asla bulunamayacağı halde çözmeye çalıştıklarını görürsünüz.

Aşağıdaki örnek bunun için bir açıklama olabilir: İnsanlar evlenirler, üç yıl sonra bir anlaşmazlık çıkar ve boşanırlar. O zaman ne olur? Diyelim ki bir sene sonra adam, tam olarak aynı tip bir kadınla evlenir ve bu evlilik de boşanmayla sonuçlanır, bu kadar uzun süre boyunca tekrar eden evlenip boşanma saçmalıklarına yetecek paraları olması kaydıyla, boşanmaya ancak artık yoruldukları ve çok yaşlandıkları zaman son verirler. Bu insanlar daima yanlış olan şeyin, doğru insanı bulamamış olmaları olduğunu düşünürler. Fakat kendilerindeki sorunun ne olduğunu, yanlış olanın kendilerinin başka biriyle yaşamaktaki acizliği veya karşısındakini tarafsız gözle görmekteki yetersizliği dolayısıyla ister istemez yanlış eş seçmeleri olduğunu düşünmezler. Diyelim ki kendi narsisizmleri onlara aşırı hayranlık duyan, itaatkâr ve aynı zamanda alttan alta oldukça mazoşist ve uzun vadede sıkıcı olacak kadınları seçip âşık olmalarını sağlıyor. Bu, gerçekten de kötü bir karışım; ona kadının duyduğu hayranlık nedeniyle âşık olur fakat bir sene sonra kadının bu teslimiyetçiliği onu sık-

maya başlar. İlk başta kadının teslimiyetçiliğinden memnundur çünkü bu onun narsisizmi için büyük bir destektir. Fakat kendisine hayranlık duyduğunu bilince teslimiyetçilik, her zaman olduğu gibi sıkıcı gelir, dolayısıyla ona hayran olacak yeni bir hedefe ihtiyaç duyar ve çark bu şekilde dönmeye devam eder. Yegâne çözüm, ancak adamın, narsisizminin veya hayranlık duyan, itaatkâr kadınları seçme nedenlerinin farkına varması olacaktır, çarkı ancak bu durdurabilir.

Böyle bir adam psikanaliste gidip evlilik probleminden ve bunu nasıl çözdüğünden bahsedince yegâne cevap şu olur: "Evlilik probleminiz yok, kendinizle ilgili probleminiz var. Problem sizsiniz ve bunu neden yaptığınızı bilmediğiniz sürece aynı hatayı tekrarlayacaksınız. Bunu değiştirirseniz başka şeyler olabilir." Çözülemeyen problemleri çözmek, Sisifos'un işidir.* İnsanın cesaretini kırar ve çok enerji harcatır çünkü dener, dener, denersiniz ama problemin doğası gereği asla başaramazsınız. Denediğinizde asla başaramayacağınızı anlarsınız. Çünkü bütünüyle uygulanamaz bir yaklaşımınız vardır.

Problem teorik olarak çok basittir fakat deneyip deneyip asla başaramamanın ne demek olduğunu insanın kendi duygularıyla kavraması pek kolay değildir. Sanki matematik problemlerini veya diğer bilimsel problemleri bir araya getirip de yanlış bir öncülle başlanmış gibidir, problem çözümsüzdür, kesinlikle çılgına döner, bunalıma girersiniz. Çözümü hiç bulamayacağınız bir şekilde aramakta olduğunuzu bilmediğiniz sürece güçsüzlüğünüze, kendi acizliğinize, hareketinizin beyhudeliğine, çabanızın beyhudeliğine giderek ikna olur, bezginleşirsiniz. Oysa, "Tanrım, problem bu değil, öncüllerim yanlış; işte gerçek bir problem, daha zor olsa bile

* Yunan mitolojisinde büyük bir kayayı bir tepenin doruğuna yuvarlamakla cezalandırılmış olan kral. Doruğa tam ulaştığı anda kaya elinden kaçıp geri yuvarlanır ve Sisifos yeniden başlamak zorunda kalır. Bitip tükenmek bilmeyen anlamsız işler için *Sisyphean* terimi kullanılır. (çev.)

bununla uğraşabilirim," dediğiniz anda bu size hakikaten yeni bir hayat getirir çünkü o zaman, "Hiç başaramayabilirim ama bu en azından uğraşılacak bir şey. Bu, prensipte çözülemez bir şey değil, bu beni sonsuz acizliğe mahkûm etmez. Bir şey yapmaya çalışabilirim, hayali bir problemle uğraşmaktansa anlamlı bir şey üzerinde çalışırım," diye düşünürsünüz. Bence hayali çatışmalar yerine gerçek olanlarını görmek, kendi içinde özgürlükte, enerjide ve özgüvende artış doğurur ki, bu çok önemlidir.

2) İkinci husus, her baskılamanın baskılamayı canlı tutmak için enerjiye ihtiyacı olmasıdır. Yani, daha basitçe ifade edersek; direnç, çok fazla enerji gerektirir. Şimdi bu enerji, elimizden alınır, tıpkı milli gelirimizin büyük bir kısmını boşu boşuna silahlanmaya harcadığımız gibi harcanıp gider. Bu enerji boşa harcanır. Baskılamayı kaldırdınız mı, artık direnme gücünüzü beslemek zorunda değilsiniz, bu enerji kullanabileceğiniz hale gelir ve yine enerjide bir artışla sonuçlanır, bu da özgürlükte bir artış demektir. Spinoza'nın bakış açısıyla söylersek, erdem ve mutluluğun artışından bile söz edebiliriz.

3) Bahsetmek istediğim üçüncü husus, belki de en önemli olanı. Gerçekte olan bitenle temasta olmak için kendi içimde var olan engelleri kaldırırsam doğuştan gelen sağlık arayışlarım çalışmaya başlayabilir. Çok geniş bir anlamda, hem kendi varsayımım hem de kişisel olduğu kadar başkalarıyla edindiğim deneyimlerim temelinde söyleyebileceğim şey, her insanda biyolojik ve fizyolojik açıdan olduğu kadar psikolojik açıdan da iyi olma –esenlik– eğiliminin var olduğudur. Bunun anlaşılmaz bir tarafı yok. Bu, Darwinci görüş açısından çok mantıklı çünkü esenlik, yaşamı sürdürmeye yarar. Ruhsal esenlik, hayatta kalmak için biyolojik açıdan da fayda sağlar. İnsan daha mutlu ve daha iyi hissederse daha uzun yaşar, daha çok çocukları olur, daha üretken olur fakat ya-

şamı sürdürmeye biyolojik açıdan baktığınızda önemli olan şey, insanların hayatları, evlenip çocuk sahibi olmalarıdır. Bu çok dar bir açıdan bakıştır ama ben bu dar açıdan bakarak konuşmuyorum. *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri** adlı kitabımda birkaç yeni nörofizyoloğun gayet ikna edici bulduğum şu iddialarını alıntıladım: Beyinlerimizin yapısında bile, tam olarak içgüdüsel olmamasına rağmen doğuştan var olan ve önceden oluşmuş, esenlik, dayanışma ve büyüme eğilimine sahip belli arzular vardır.

Acil durumları hatırlarsak doğuştan gelen üstesinden gelme, büyüme ve yaşama eğiliminin rolünün değerini daha kolay anlarız. Acil durumlarda insanlar, var olduğunu hiç düşünmedikleri güçler –sadece fiziksel güç değil akli güçler hatta her tür algılama gücü de– ve beceriler geliştirirler. Çünkü –işte burada biyoloji devreye girer– yaşama dürtüsü insan beyninde o kadar güçlü bir şekilde oluşturulmuştur ki kesin bir yaşamak ya da yaşamamak durumu ortaya çıktığında daha önceden belirgin olmayan bir miktar enerji harekete geçer.

Benim bir deneyimim bu konudaki düşüncemde çok belirleyici oldu. Davos'ta ciğer tüberkülozu olan birini tanıyordum. Bu, çok uzun zaman önce ilaçla tedavinin olmadığı bir zamandaydı. Bu kadın çok hastaydı ve her geçen gün daha kötü oluyordu. Belli bir noktada doktoru diğer uzmanlarla konsültasyon yaptı ve sonucunda kadına, "Bak, şimdi bir konsültasyon yaptık, artık tıbbi açıdan senin için yapabileceğimiz başka bir şey kalmadı. Yaşaman ya da ölmen tamamen sana bağlı," dedi. Bu durumdan da anlaşılabileceği üzere doktorlar, büyük ihtimalle öleceğine inanıyorlardı. İşte bu işe yaradı. Birkaç hafta içinde sağlığında, doktorlara mucize gibi gelen bir değişiklik oldu, çok hasta, aslında ölmek üzere olan

* (*The Anatomy of Human Destructiveness*) Çev. Şükrü Alpagut, Say Yayınları, 1. baskı 2016 (söz konusu kısım için *bkz.* s. 290-295). (ed.)

bu kadın, tamamen iyileşti. Eğer bu doktor da, çoğu doktorun iyi niyetle yaptığı gibi, "Umudunu kaybetme, her şey düzelecek," deseydi bu hastayı öldürmüş olurdu çünkü onun kendi enerjisini hareketlendiren karar adımını atmasını engellemiş olurdu.

Başka bir örnek olarak, Berlin'de vücudu hissetme egzersizlerini icat eden Elsa Gindler'ı verebilirim. Bu noktaya nasıl geldi? Tüberküloz hastasıydı, doktorlar ona, "Yatak istirahati için Davos'a gitmezsen ölürsün," dediler. Oysa onun oraya gidecek parası yoktu. O yüzden sezgisel olarak vücudunu hissetmek için, yani bedensel iç faaliyetleri, bedensel dengeyi daha fazla algılayabilmek için bir sistem uydurdu. Tamamen iyileşti ve sonra Almanya, İsviçre ve nihayetinde Amerika'da da öğretilen bu sistemi geliştirdi. Doktor bir sene sonra yolda gördüğünde ona bakıp, "Demek Davos'taydın," demiş ve oraya gitmediğine güçlükle inanabilmiş.

Doğuştan gelen sağlık arayışları, analitik teknik için olduğu kadar, insanın, analizin olmadığı durumdaki kendi hayatı için de anlamlıdır. Hasta, ona gerçeği söylemenin artık bir etki yaratmayacağı kadar ümitsiz durumda olmadığı takdirde her tür yanlış cesaretlendirme öldürücüdür, zararlıdır. Aksi takdirde, hastayı "cesaretlendirir" de durumun ciddiyetini aza indirgersem o kişiye sadece zarar veririm çünkü acil durum enerjisinin gelişmesini engellemiş olurum. Tersine, içinde bulunduğu durumu ve seçeneklerini kişiye daha açık ve daha ciddi bir şekilde tarif ettiğimde acil durum enerjisini ne kadar hareketlendirebilirsem onu iyileşme ihtimaline o kadar yaklaştırırım.

7.

Tedavisel İlişki Hakkında

Analist ile Analiz Edilen Arasındaki İlişki

Analist ile analiz edilen arasındaki ilişkiyi bir etkileşim olarak tanımlamak yetmez. Bir etkileşim vardır ama bir mahkûmla gardiyan arasında da bir etkileşim vardır. Skinner, *Beyond Freedom and Dignity* (1971) adlı kitabında, işkence gören kişinin, işkencecisinin onu kontrol ettiği kadar onun da attığı acı çığlıklarıyla aslında işkencecisine devam etmesini söylemesi nedeniyle işkencecisini kontrol ettiği ifadesini kullanacak kadar ileri gider. Ters anlamda, Skinner'ın belli bir açıdan ancak çok saçma bir anlamda haklı olduğu söylenebilir çünkü esasında işkenceci, kurbanını kontrol eder ve gerçekten de bir etkileşim vardır ama kimin kimi kontrol ettiği söz konusuysa bu ihmal edilebilir.

Ailevi durumları işkenceciyle işkence gören arasındaki etkileşimle kıyaslamak istemiyorum, bu çarpıcı örneği, etkileşim kavramını sorgulamak için veriyorum. Bu çok doğru, bir etkileşim var ama her etkileşim için bir soru sormalısınız. Bu etkileşimde diğerini zorlama gücüne sahip olan kim? Bu, eşitlerin bir etkileşimi mi yoksa esasen aynı düzeyde çarpışamayan eşitsizlerin etkileşimi mi? Akademik sosyolojik etkileşim kavramı, büyük bir tehlikeyi beraberinde getirir. Tamamen

şekilcidir, yani etkileşim iki insanın birbirini etkilediği her yerdedir.

Etkileşimin eşitlik niteliğinde mi, birinin diğerini istediklerini yapmaya zorladığı kontrol niteliğinde mi olduğu belirlenmeli. Bu sorunun klasik bir ifadesi sivil ve uluslararası antlaşmalarda bulunur. Eğer çok güçlü bir otorite, çok küçük bir otoriteyle ittifak yaparsa bu antlaşma terimleriyle ifade edilir, yani ilhak bile eşitlerin antlaşması terimleriyle ifade edilir oysa bu antlaşmalarda kesin olan şey, *fiiliyatta* çoğunlukla dil hariç, tüm hakların güçlü olan otoriteye ait olmasıdır ama resmen bir antlaşmadır. Aynı eski hikâye iş dünyasında da geçerlidir. Roma hukukunda buna *societas leonina* yani *Aslan Payı Anlaşması* adı verilirdi. Bu, büyük bir şirketin, küçük şirketlerle yaptığı bir şirket birleşmesi anlaşması, bir ortaklık anlaşmasıdır. Yasal açıdan iki tarafın serbest bir anlaşma yapması şeklinde görünürse de aslında büyük şirket küçük şirketin yönetimini ele geçirir fakat bu yasal açıdan ifade edilmez, iki tarafın da anlaşmalar yapmakta serbest olduğu ifade edilse de küçük şirketin bu serbestisi kesinlikle yoktur. Bu etkileşim yeterli değil. Etkileşim, yeterince doğru olmakla birlikte çok resmi, çok soyut. Bütün insani ilişkilerde birincil önemi olan nokta, iki ortağın görece serbest, kıskançlık içermeyen güçte olmalarıdır.

Bu konuda Freud'unkinden farklı bir deneyimim var, aslında benim her iki deneyimim de var çünkü ben Berlin'de geleneksel bir Freudcu enstitüde eğitim aldım ve yaşadıklarım giderek beni tatmin etmez hale gelene kadar yaklaşık on yıl boyunca geleneksel Freudcu bir analist olarak çalıştım. Seans süresinde sıkılmaya başladığımı fark ettim. Ana farklılık, şu şekildedir: Freud, analitik durumun tümünü bir laboratuvar konusu gibi görürdü; burada hasta bir obje, analist ise objenin ağzından çıkanları izleyen bir laboratuvar görevlisiydi. Sonra her tür sonucu çıkarıp ne gördüyse onu hastaya geri verirdi. Bu konuda Dr. Rogers ile de ters düşüyorum. "Danı-

şan odaklı tedavi" ifadesinin biraz garip olduğunu düşünüyorum çünkü her tedavi danışan odaklı olmalı. Analist, danışana odaklanamayacak gibi bir narsistse hakikaten yaptığı işi yapmamalı. Gayet aşikâr bir şey olan danışan odaklı tedavi, aksine ayna tutma demektir.

Ben ne yapıyorum? Hastayı dinlerim sonra da ona şöyle söylerim: "Bak, burada yaptığımız şey şu: Sen aklına ne gelirse bana söylüyorsun. Bu her zaman kolay olmaz, bazen bana anlatmak istemeyeceksin. Bu durumda senden tek istediğim, bana anlatmayacağın bir şey olduğunu söylemen çünkü senin üzerinde 'bir şeyler yapmalısın' şeklinde bir baskı kurmak istemem. Bir şeyleri konuşmanın dışında bırakacağını söylersen bunu kabul ederim. Seni dinlerim. Seni dinlerken bazı karşılıklar veririm, bunlar eğitimli bir aracın karşılıkları, ben tam da bu konuda eğitildim. Dolayısıyla bana anlattıkların belli şeyleri duymamı sağlar ve sana benim duyduklarımı anlatırım, bunlar bana anlattıklarından veya anlatmaya niyetlendiklerinden çok farklıdır. Sonra sen benim verdiğim karşılığa nasıl tepki verdiğini anlatırsın. Bu şekilde diyalog kurarız. Ben sana karşılık veririm, sen benim karşılıklarıma cevap verirsin ve nereye gittiğimizi görürüz." Bunda çok aktifim.

Ben yorumlamam, yorum kelimesini bile kullanmam. Ne duyarsam onu söylerim. Örneğin, hasta benden korktuğunu söyler ve bana belli bir durumu anlatırsa benim "duyduğum" şey, onun son derece kıskanç, oral-sadist, sömürücü bir karakterde olduğu ve gerçekten sahip olduğum her şeyi almak istediğidir. Eğer bunu bir düşten, bir jestten, serbest çağrışımlardan anlama fırsatım olursa ona, "Ondan, bundan bir araya getirdiklerimle benden gerçekten korktuğunu anladım çünkü beni yiyip bitirmek istediğini anlamamı istemiyorsun," derim. Dikkatini farkında olmadığı bir şeye çekmeye çalışırım. Bütün mesele şu ki, Rogers çok aşırı, bazı Freudcu analistler daha az aşırı olmak kaydıyla, birtakım analistler bunu hastanın kendisinin bulması gerektiğine inanıyorlar. Bence bu, sü-

reci aşırı uzatır; zaten yeterince uzun, yeterince zor. Ne oldu? Hastada bastırdığı belli şeyler vardır, bunları bastırmasının iyi nedenleri vardır, onların farkında olmayı istemez, onların farkında olmaktan korkar. Orada oturup bu direnmeler kırılana kadar saatlerce, aylarca hatta yıllarca beklersem, hastaya boşa zaman harcatmış olurum.

Rüya yorumlamasında Freud ile aynı şeyi yapıyorum. Rüya zararsız olabilir ama Freud'a göre bu rüya gerçekte beni öldürmek istediğini gösterir. Bunu diğer şeylerde de yapıyorum. Hastaya ne gördüğümü söyleyip, sonra da hastanın bu söylediklerime direnmesini analiz ediyorum. Veya pek direnme yoksa hasta bunu hissedecektir ama düşünselleştirmenin hiç yardımının olmadığının, aslında her şeyi imkânsızlaştırdığının gayet farkındayım. Önemli olan, hastanın neden söz ettiğimi hissedebilmesi.

Spinoza, hakikat bilgisinin, aynı zamanda duygusal bir bilgi olmadığı takdirde kendi içinde bir şeyi değiştirmediğini söylemiştir. Bu, tüm psikanaliz için geçerlidir. Analiz edilmiş ve çocukken anneniz tarafından ihmal edildiğiniz için depresyonda olduğunuz anlaşılmış olabilir. Bunu keşfedebilir ve kıyamet gününe kadar buna inanabilirsiniz ama bunun size zerre kadar yardımı dokunmaz. Belki biraz abartılı oldu, biraz yardımı olabilir, sebebi biliyorsunuz ama bu şeytan çıkarmaya benzer. "İşte şeytan bu," dersiniz ve bunu yıllarca telkin yoluyla sürdürürseniz hasta da sonunda onu reddeden annesinin şeytan olduğunu ve şeytanı kovduğunu hissederse depresyonu çok ciddi boyutlarda değilse bile biraz azaldığını hissedebilir. Neyi bastırdığını bilmek, onu burada deneyimlemek, sadece düşüncelerde değil tamamen hissederek yaşamak demektir. Bu tür deneyimin çok rahatlatıcı bir etkisi vardır. Bir şeyi açıklama –çünkü bu...– meselesi değil, gerçekten hissetme meselesidir. Derinden hissettiğiniz bir röntgen gibi: "İşte, burada moralim bozuk." Onu gerçekten hissederseniz, depresyonu yok etmek için bir şey yapma fikri gelişir ve "Gerçekten çok öfkeliyim ve bunalımımla karımı cezalandı-

rıyorum," şeklinde hissedeceğiniz bir aşamaya gelebilirsiniz. Öte yandan kişi çok hasta olabilir veya depresyonu o kadar ciddi boyutlardadır ki bunun faydası olmaz.

Psikanalistin Önkoşulları

Her psikanalitik çalışma için bir önemli husus vardır: analistin kişisel nitelikleri. Buradaki esas nokta, deneyimi ve başka birine karşı anlayışıdır. Birçok analist insanlara ulaşmaktaki, onlarla ilişki kurmaktaki çekingenlikleri ve analist pozisyonundayken, özellikle kanepenin arkasında otururken kendilerini korunmuş hissetmeleri nedeniyle analist olur. Fakat sadece bu da değildir. Analistin kendi bilinçdışından korkmaması dolayısıyla hastanın bilinçdışını açmaktan korkmaması ve bundan utanç duymaması da çok önemlidir.

Bu beni, tedavi çalışmanın hümanist öncülü diyebileceğiniz şeye götürür: Hiçbir insani şey bize yabancı değildir. Her şey benim içimde. Küçük bir çocuğum, bir yetişkinim, bir katilim ve bir azizim. Narsistim ve yıkıcıyım. Hastada, benim içimde olmayan hiçbir şey yoktur. Ancak hastanın bana açıkça veya üstü kapalı olarak anlattığı içimdeki bu deneyimleri topladığım takdirde ve ancak bunlar benim içimde ortaya çıkıp yankılanırsa hastanın neden bahsettiğini anlayabilir ve gerçekte neden söz ettiğini ona söyleyebilirim. O zaman çok garip bir şey olur: Hasta ne kendisi *hakkında* konuşuyormuşum gibi ne de onu aşağılıyormuşum gibi bir duyguya kapılır, her ikimizde de ortak olan bir şeyden bahsediyormuşum gibi hisseder. Eski Ahit'te, "Yabancıyı sevin çünkü sizler de Mısır'da yabancıydınız, onun için yabancının ruhunu bilirsiniz," der. [Dt 10, 19]*

Bir insan başka birini ancak aynı şeyleri deneyimlediyse anlayabilir. Kendi kendini analiz etmek, iyisiyle kötüsüyle in-

* Deuteronomy (Eski Ahit, On Emir kitaplarının beşincisi, Tesniye, Yasanın Tekrarı). (çev.)

san deneyimlerinin bütününe, her şeye açık olmak demektir. Son zamanlarda, Dr. Buber'den, Adolf Eichmann hakkında, davaya karşı olmasına rağmen ona özel bir sempati duymadığına çünkü kendi içinde Eichmann'dan bir şey bulamadığına dair bir cümle duydum. Şimdi imkânsız bir ifade buldum. Ben içimde Eichmann'ı buluyorum, içimde her şeyi buluyorum, içimde bir aziz de buluyorum.

Gerçekten analiz edildiysem bu, içimde esasen çocukça bir tür travma keşfettiğim anlamına gelmez; kendimi açtığım, içimdeki tüm mantıksızlığa sürekli bir açıklık olduğu, dolayısıyla da hastamı anlayabileceğim anlamına gelir. Oradalardır. Yine de hastam beni her zaman analiz eder. Aldığım en iyi analiz, hasta olarak değil analist olarak aldığım analizdir çünkü hastaya karşılık vermeye, onun içinde neler olduğunu anlamaya, hissetmeye çalıştığım için kendi içime bakıp bu hastanın bahsettiği o çok mantıksız şeyleri harekete geçirmek zorundayım. Hasta korkmuşsa ve ben kendi korkumu bastırırsam hastayı asla anlayamam. Hasta alıcı karakterdeyse ben de içimdeki alıcı olanı veya bir zamanlar alıcı olup da ufak bir dozu kalmış olanı hareketlendiremezsem asla anlayamam.

Psikanalistlerin eğitim müfredatı tarih, dinler tarihi, mitoloji, sembolizm, felsefe gibi insan zihninin tüm ürünlerini kapsamalıdır. Günümüzde resmen gerekli koşul, psikoloji okuyup psikolojide doktora derecesine sahip olmaktır. Bence bu sadece vakit kaybı ki birçok psikoloğun benimle aynı fikirde olduğuna eminim. Bunu, sadece buna zorlandıkları için yapıyorlar çünkü aksi takdirde devletin kabul edeceği dereceyi alamazlar, psikoterapist olarak lisans almalarının koşulu bu. Üniversitelerde okuduğunuz akademik psikoloji, gerçekte insan hakkında psikanalizin insanların motivasyonlarını, sorunlarını anlamak adına ilgilendiği anlamda bir şey öğretmez; en iyi ihtimalle, tanımı gereği, esasen insanı anlamayı kapsamayan, davranışçılık gibi bir şey öğrenirsiniz çünkü gerçekten öğrenmemiz gereken şeyin insan davranış-

ları ve bu davranışların ustalıkla nasıl idare edileceği olduğu üzerinde durur.

Analist saf olmamalı, yani dünyayı olduğu haliyle bilmeli ve olanlara eleştirel gözle bakabilmelidir. İnsan genel bilince ve dünyada etkin olan gerçek güçlere eleştirel bakamazsa başka birinin ruhsal durumuna ve bilincine nasıl eleştirel bakabilir? Bunun olabileceğine inanmıyorum. Hakikatin bölünebilir olduğuna, kişisel meselelerde hakikati görüp diğer konularda kör olabileceğine inanmıyorum. Kişisel meselelerde hakikat bir dereceye kadar görülebilir ama zihni yarı körse asla göremez. Zihin tamamen uyanık ve açıksa aslında ister bir kişi olsun ister toplum, durum budur.

Görüntünün ardında ne olduğunu görmek için eleştirel olmak gerekir. Eleştirel olmayan, kişiyi şekillendirip olduğu kişi yapan toplumun güçlerini anlamayan birinin, insanı anlayamayacağını düşünüyorum. Ailenin hikâyesini öğrenmek yetmez. Hastanın tam olarak anlaşılabilmesi için de yeterli değildir. Kendinin kim olduğunun tam olarak farkına varması için içinde yaşadığı toplumsal durumun tamamının ve üzerinde etkisi olan tüm baskılarla faktörlerin farkında olmalıdır. Psikanalizin, esasen eleştirel düşüncenin bir yöntemi olduğuna ve eleştirel düşünmenin gerçekten zor olduğuna inanıyorum çünkü kişinin çıkarlarıyla çatışma içindedir. Kimse eleştirel olmaya ve eleştirel düşünmeye özellikle teşvik edilmez. Bundan kimsenin bir çıkarı yoktur, belki ancak uzun vadede olabilir.

Bence toplumsal analiz ile kişisel analiz gerçekten ayrılamaz. Bunlar insan yaşamının gerçeğine eleştirel bakış açısının parçalarıdır. Belki de psikanalizi anlamak için psikolojik literatür okumak yerine Balzac okumak çok daha yararlıdır. Balzac okumak, insanı analizde anlama konusunda dünyanın tüm analitik güçlerinden daha iyi eğitir çünkü Balzac zenginliği, serveti de hesaba katarak insanların gerçekten bilinçdışı motivasyonlarına inip onları sosyal durumlarıyla

olan ilişkileri içinde gösteren vaka geçmişleri yazabilen büyük bir sanatçıydı. Balzac'ın niyeti, kendi zamanında Fransız orta sınıfının karakterini yazmaktı. Eğer insanla ve onun bilinçdışıyla gerçekten ilgiliyseniz ders kitaplarını okumayın, Balzac okuyun, Dostoyevski okuyun, Kafka okuyun. Psikanalitik literatürden (benim kitaplarım dahil) ziyade onlardan insan hakkında bir şeyler öğrenirsiniz. Onlarda derin bir içgörü zenginliği bulunur, bu da psikanalizin bireylere ilişkin yapabildiği ve yapması gereken şeydir.

Günümüzde insanların, özellikle de psikanalistlerin öğrenmek zorunda olduğu şey, öncelikle gerçeklik ile dış görünüş arasındaki ayrımı görmektir. Aslında günümüzde bu duyu büyük oranda zayıfladı. Çoğu kişi sözleri gerçek addediyor, bu zaten çılgın, akıldışı bir kafa karışıklığı fakat sanırım çoğu kişi, aslında bilinçsizce fark ettikleri halde dış görünüş ile gerçek arasındaki farkı görmüyor. Çok ender olmayan bir şekilde bir kişinin gündüz bir adam görüp onun iyi biri olduğunu düşündüğü, hoşlandığı fakat sonra rüyasında o adamın bir katil, hırsız olduğunu gördüğünü duymuşsunuzdur. Bu, onun bilinçaltında adamın sahtekâr biri olduğunun farkına vardığı anlamına gelir. Fakat o adamı görene kadar bilincinde bunun farkında değildir; elbette birinin katil olduğunu farz edemezsiniz, burada adamın gerçek anlamda katil olduğunu kastetmiyorum, onun niyetlerini, yıkıcı olduğunu bunu kanıtlamadıkça veya adam bir şey demedikçe söyleyemezsiniz. Rüyalarımızda çoğunlukla dürüstüzdür, gündüz olduğumuzdan çok daha dürüstüzdür çünkü dışardaki olaylardan etkilenmeyiz.

Hastayla İlgilenmek

[Tedavisel bir ilişkiye iki tarafın birbirine güvendiği varsayılarak başlanır. Hasta bana kendisine güvenip güvenmediğimi sorarsa ona cevabım şu olur:] "Sana şu an güveniyorum

ama sana güvenmek için bir sebebim yok, senin de bana güvenmek için bir sebebin yok. Bir süre temasta olduktan sonra birbirimize güvenip güvenemeyeceğimizi, neler olacağını göreceğiz." "Tabii ki sana güveniyorum," deseydim yalan söylemiş olurdum. Çok istisnai biri değilse ona nasıl güvenebilirim ki? Bazen birine, onu beş dakika gördükten sonra güvenirim. Bazen birine güvenemeyeceğimi kesinlikle bilirim. O zaman çok kötü olur çünkü analiz için bir zemin olmaz.

Analize başlamamak birçok şeye bağlı. Eğer bu kişiye güvenmiyorsam ama yine de onda değişebileceğine dair bir şeyler görüyorsam onu pek güvenilir bulmadığımı fakat yine de bir şey olabileceğini söyleyebilirim. Ya da durum böyle değilse, onu rencide etmeyecek nedenler bulup, birlikte çalışmaya çok hazır olduğumuzu düşünmediğimi, başka birine gitmesinin daha iyi olacağını söylerim.

Hiç kimseye analiz edilemeyeceğini veya ona yardım edilemeyeceğini söylemem, asla da söylemedim. Bunun hiç kimsenin sorumluluğunu alamayacağı bir cümle olduğuna derinden inanıyorum. Ben Tanrı değilim, birinin umutsuz durumda olup olmadığını kesin olarak bilmenin bir yolu yok. Kendi kanım, o kişinin umutsuz olduğu yönünde olabilir ama kendi yargıma, bir insan için hüküm verip ona başka birinin de yardım edemeyeceğini söyleyecek kadar nasıl güvenebilirim? O yüzden bir ön görüşmeyi veya herhangi bir ön çalışmayı asla bu cümleyle bitirmem. O kişiyle çalışacak bir konumda olmadığımı hissetmişsem onu başka birine yollamaya çalışmışımdır ve bunu bir bahane olarak yapmadım, ona sahip olduğu şansı vermek zorunda olduğuma ve kendi kanımın böyle hayati bir karara temel teşkil etmeye yetmeyeceğine inandığım için yaptım.

Bağımlılığın azaltılması söz konusu olduğunda bu her vaka için bir dozaj meselesidir. Eğer, analistine simbiyotik diyebileceğim aşırı bir bağlılığı olan, sarsılmaz veya koparıl-

maz bir bağla ona bağlanmış ve kendini tamamen kaybolmuş hisseden, neredeyse şizofren bir hastanız varsa birçok pre-şizofren veya şizofren hastada bulacağınız anne ya da baba figürüyle simbiyotik bir ilişki içinde olduğunu görürsünüz. Bu, kendi ayaklarının üzerinde durma -psikotik bir çöküş tehlikesi olabilmesine rağmen- gerekliliğiyle karşı karşıya kaldıkları andır. Simbiyotik bir ilişkiyi şu şekilde ifade ederim: Kişi ergenliği geçmiş olmasına rağmen bireyleşme süreci oluşmamıştır.

Freud, bir insanın derinliklerini incelemenin, etüt etmenin, onun en derininde devam eden süreçleri kavramanın kişiliğinde bir değişikliğe ve semptomların iyileşmesine yol açacağına inanıyordu. Özellikle günümüzü ve bazı kişilerin yıllar önce, o zaman bile, bir kişiye o kadar zaman ayırmanın çağdaş mizaca uymadığını söylediklerini düşünürseniz bu fikrin ne kadar sıra dışı olduğuna dikkatinizi çekmek isterim. Aksine, her şeyin aceleyle yapılması gerektiği için analize yapılan en önemli itiraz, hâlâ çok vakit almasıdır.

Kötü bir analiz mümkün olduğu kadar kısa olmalı ama derin ve etkili bir analiz gerektiği sürece devam etmeli. Tabii ki, gerektiğinde fazla sürmemesini sağlayacak yöntemler denenmeli fakat birine yüzlerce saat hasrederek bu ilgiyi göstermeye değeceği fikri, kendi içinde, Freud'un derin hümanizminin bir ifadesi olduğunu söyleyebilirim. Psikanalizin kendi içinde bu kadar uzun sürmesi fikri, buna karşı bir mantık değildir, bu toplumsal bir sorun olarak da sunuluyorsa tam olarak bir bahane bulmadır. Yani birisi bir insanın bu kadar ilgiyi hak etmediği, o kişinin o kadar önemli olmadığına dair fikrini gerçekten mantıklı kılar ve bunu, daha iyi durumda olanların bu tedaviyi alması gerektiği şeklinde bir bakış açısı, yani toplumsal bir bakış açısı sunarak yapar.

Hastanın, tedavinin parasını ödemek zorunda olması, aksi takdirde iyileşemeyeceği görüşü, İncil'in söylediği, zenginlerin asla cennete gidemeyeceği ifadesinin tam zıttı gibidir.

Bence bu tamamen saçmalık. Çünkü gerçek mesele, kişinin gösterdiği çaba; zengin birinin tedavinin parasını ödemesi kesinlikle bir anlam ifade etmez. Aslında bunun vergiden düşülüyor olması, arzulanan bir şey. Dolayısıyla parasını ödese de ödemese de, ilgi göstermezse bu sadece kriterdir ve ödemek zorunda olması kişinin kendine hizmet eden bahanesidir; ne kadar çok öderse o kadar çabuk iyileşir çünkü daha çok fedakârlık yapmıştır. Bu aslında modern zamanların düşünce tarzı, yani ödersen en değerlisin, ödemezsen değerin azdır. Çok ödersen analize daha az değer verirsin çünkü satın almaya alışıksın. Bu bir gerçek. İnsanlar paraları olduğunda aldıkları şeyi ayrıntılı olarak değerlendirmiyorlar.

[Grup terapisi konusunda] çok kuşkuluyum, muhtemelen hiç hoşlanmadığım için hiç grup terapisi yapmamış olmama rağmen bunu söylemek zorundayım. Bir insanın çıkıp, on kişinin önünde kendisi hakkında samimiyetle konuşması fikrinden hoşlanmıyorum, buna dayanamazdım. Ayrıca bunun yirmi beş dolar ödeyemeyen kişiler için psikanaliz olduğu konusunda şüpheliyim, on kişi bir araya gelince elli dolar ödüyorsunuz, ne âlâ.

Aslında, özellikle ergenler için grup terapisinin çok yararlı olabileceğini tasavvur edebiliyorum. Çok hasta değillerse, benzer sorunları varsa ortak sorunları olduğunu görmelerine yarayabilir ve yüzeysel olarak iyi bir öğretiyle, bazı iyi tavsiyelerle sorunları hafifletilebilir ki bu da iyi bir şey. Fakat bunun hiçbir şekilde psikanalizin yerini tutacağını sanmıyorum. Psikanaliz, bireyselleştirilmiş, kişisel bir yöntem, grup terapi yöntemine uygun olduğunu sanmıyorum. Bu açıdan bireyciyim ve eski kafalı biriyim.

Günümüzün atmosferinin, ortak gevezelik uğruna mahremiyeti giderek azalttığına ve insan karşıtı anti-hümanist bir tutuma yol açtığına inanıyorum. Bunun artık daha fazlasını istemediğim özel vakalar haricinde iyi bir tedaviye uygun olduğunu sanmıyorum. Hastayla ilişki ifadesi yapmacık, beni

etkilemiyor. İki insan arasındaki aşk ilişkisi de yapmacık çünkü toplum içinde sevişmiyorlar, en özel anları başka on kişi ile paylaşılmıyor. Sanırım mahremiyetin giderek kaybolduğu bir çağın bir sürü bahanesi var.

8.

Psikanalitik Sürecin İşlevleri ve Yöntemleri

Bilinçdışı Enerjilerin Hareketlendirilmesi ve Seçeneklerin Gösterilmesi

Kişinin potansiyel enerjilerinin hareketlendirilmesi, aslında, bütün analitik çalışmaların başlıca meselesidir. Bunun için bir örnek verebilirim. Bana gelip, "İyileşme şansım nedir?" diye soran kırklarındaki bir adamı hatırlıyorum. Birtakım nevrotik semptomlarla yaşamıştı ama üstesinden gelmiş ve fonksiyonlarını yerine getirmişti. Ona, "Açık söylemek gerekirse, bir iddia söz konusu olsaydı, iyileşeceğiniz konusunda iddiaya girmezdim çünkü aynı sorunlarla kırk yıldır yaşamaktasınız ve erkenden delirmeniz veya ölmeniz için bir sebep yok. Bir otuz yıl daha aynı şekilde yaşayacak ve mutsuz olacaksınız fakat şimdiye kadar bunu taşıdığınıza göre geri kalan ömrünüzde niye taşımayasınız? Belli ki, o kadar da kötü değil," dedim. Sonra, "Hayatınızı değiştirmek için gerçekten son derece güçlü bir iradeniz ve isteğiniz varsa bir imkân olabilir, bu ümitle sizi analiz etmek istiyorum ama bana tarafsız olarak ihtimaller hakkında ne düşündüğümü sorarsanız başarılı olma şansınız pek yok," dedim, hastayı özendirebilecek bir şey varsa o da budur. Cesareti kırılmışsa

başlamaması daha iyi olabilirdi çünkü bunu alamazsa o temel etkide enerjisini hareketlendirme gücüne sahip olamayacaktı.

Bu söylediklerim her vaka için geçerli değildir. Örneğin çok korkmuş, hastalık hastası, kolay paniğe kapılan, kaygılı kişilere, paniğe kapılacaklarını söylemeniz düşünmelerini engeller. Bu tür durumlarda farklı bir şekilde tepki vermelisiniz. Bunu genel anlamda, sadece analizde değil hayatın içinde insanların zihinsel yeteneklerini açıkça görebilmenin önemini açıklamak için söylüyorum. Eğer çoğu kişinin neden hayatta başarısız oldukları sorulacak olursa sanırım sebep, karar anının ne zaman geldiğini hiç bilememeleridir. Bunu yaparsam –diyelim doğrudan ya da dolaylı olarak rüşvet alırsam– çökmüş biri haline geleceğimi çünkü rüşvet almaya devam edeceğimi, boyun eğeceğimi ve sonunda mutsuz, çökmüş biri haline geleceğimi şu anda bilseydim. Bunu bilseydim iyi olma duygum ve acil durum enerjilerim birçok kişideki gibi yeterince çalışır ve "Hayır," derdim. Oysa bahane bulmayı tercih edersem; "Bu sadece tek bir adım, o kadar önemli değil bunu yapabilirim sonunda hâlâ değişebilirim," derdim. Birçok insanın hayatında farkında oldukları, yapabilme durumunda oldukları bir an hiç olmaz; bu bir karar ve ancak çok geç olduğunda bunun farkına varırlar. O zaman geriye dönük olarak, hayatlarının belirlenmiş olduğunu ve özgürlük şanslarının hiç olmadığını söyleyebilirler. Fakat bunu ancak geriye dönük olarak söyleyebilirsiniz. Durumu görmüş ve oraya gittiklerinde şu sonuca yol açacağı gerçeğiyle yüz yüze gelmiş olsalardı tamamen farklı davranma şansına sahip olmuş olurlardı çünkü o zaman henüz o kadar hasta değillerdi, o kadar çökmemişlerdi.

Analiz söz konusu olduğunda analistin analiz ettiği kişiye gerçek seçeneklerini dolaylı yollara başvurmadan, çok çarpıcı bir şekilde ve belki özenle seçilmiş –öyle ki, söyler ama söylemez– kelimelerle anlatmasını çok önemli bir görev olarak görüyorum. Analiz edilen kişi buna direnirse ve çok açık ol-

mayan kelimelerin kullanımını açıkça görmek istemezse hiçbir şey duymaz çünkü hiçbir şey duymak istemiyordur. Bağırmalısınız, bazen kelimenin tam anlamıyla bağırmalısınız ama şimdi gerçek anlamını kastetmedim; çok meydan okur şekilde olduğu için hastanın pas geçemeyeceği, tepki göstermek zorunda olacağı ifadeler anlamında bağırmayı kastettim.

Kişinin öz farkındalığında, kişinin durumunun gerçek farkındalığında bir değişim şansı olmasının esas sebebi, içimizde var olan enerjilerin çalışmasına izin vermesidir. Bu enerjiler orada yoksa, çoktan bitmişlerse yapılacak bir şey yoktur. Hastalar, özellikle de analistler, bu enerjilerin var olduklarına çok güven duymalı ama aptallık etmemeliler. Bu enerjilerin artık bir şey yapılamayacak kadar zayıf olduğu çok insan vardır, bunun nedeni yaş olabilir veya artık hiç umut göremeyeceğiniz şekilde düşmüş olabilirler. Bunun bir dogma ya da prensip meselesi olduğunu söylemek aptalca, bu insan hayatıyla tam olarak karşı karşıya gelince olumlu tepki verecektir. Vermeyebilir de ama her şey hesaba katıldığında nereye gittiğinin, tüm varoluşu içindeki seçeneklerinin farkına varmasına yardımcı olunabilir. Bu, analistin en önemli görevlerinden biridir.

Analiz edilene, seçeneklerinin farkına varmasında yardımcı olmak analizin görevinin bir parçasıdır. Bu, değer yargılarını ifade etmek değildir –aslında ben başka bir alanda bunları belirtebilirim– sadece güçlerin bunlar olduğunu ve bu yoldan giderse bu olacağını, şu yoldan giderse şu olacağını belirtmektir. Bunlar, başka bir yol olmadığını kendiliklerinden belirleyen seçeneklerdir. Çoğu kişi, bu olgunun daima imkânsız çözüm olduğunu düşünür ve hisseder. Özgür olmak istersiniz ama ebeveynlerinizle birlikte dengede kalmak da istersiniz. Özgür olmak istersiniz ama bağımlı olmak da istersiniz. Bu işe yaramaz; bunu yapamazsınız, bu sadece bir hayal. Tıpkı, bağımsız ve özgür olup aynı zamanda da kitlesel reklamlarla ve insanların öğreneceği çeşitli yollarla ken-

dilerini rezil etmiş insanlar olamayacağı gibi. Her ikisine de sahip olamazsınız fakat çoğu kişi uzlaşmak ister ve bunun direnme biçimlerinden biri olduğunu söyleyebilirsiniz. Gerçekçi bir şekilde düşünüldüğünde imkânsız çözüm demek olan bir mucize umduğum sürece doğal olarak bir şey yapma şansım hiç yoktur.

Cinsel Arayışları Yüceltme (süblimasyon), Doyum veya Vazgeçme

Öncelikle yüceltme (süblimasyon),* en şaibeli kavramdır. Gerçekten yüceltme diye bir şey var mı, kuşkuluyum? Oysa çok popüler bir kavram, kolaylıkla giriyor. Yüceltme; kimyasal bir reaksiyon düşünün ve işte temeliniz, dürtüleriniz ve sonra hepsi yüceltilir.

Kuşkumu basit bir örnekle açıklamak istiyorum. Genel psikanalitik kavram şöyleydi, bir cerrah sadist duygularını veya ölüm içgüdüsünü –sonraki bir versiyonda– yüceltir. Yani, aslında incitme dürtüsü, işkence etme dürtüsü vardır onu doğrudan dışa vurmak yerine direkt –Freud'un terimleriyle– şehvet düşkünü dışavurumundan çok farklı bir düzeyde ifade eder, bu dürtüler o noktada saklıdır. Bence, kuşkusuz öyle değil. Elbette incitme isteğinin motive ettiği cerrahlar olabilir fakat eminim bunlar dünyanın en yetersiz cerrahlarıdır, çok kötü ameliyatlar yaparlar.

Aksine bir cerrah, hızlı hareket isteği, hızlı iyileştirme isteği, çabuk karar verme, el becerisi gibi tanrı vergisi yetenekleri ile motive edilir ve çok normal insani yetenekler ve arzular temelinde dürtülerle hareket eder. Yeteneklerinin çalıştığı yol budur, bu nedenle ameliyatlarında sakin, tarafsız ve akılcıdır. Cerrah, gizli bir sadist olsaydı bu nitelikleri kesinlikle ol-

* Engellenmiş, sosyal açıdan doğru kabul edilmeyen arzu ve isteklerin biçim değiştirip, toplumsal olarak kabul edilebilir kanallara yönlendirilerek tatmin edilmesi. (çev.)

mazdı, gizli bir zevk alırdı, yapmaması gerekirken ameliyat eder, kesmemesi gerekirken insanları keserdi, bu dürtülerle yani orada bulunan bu yüceltmeyle güdülürdü. Yüceltme birdenbire yoktan var olmaz. Bunun yanı sıra sadizminizi yüceltebilir ama yine de sadist bir kişilik olarak kalabilirsiniz. Cerrahların psikanalistlerden ya da tıbbın başka bir dalından veya –Tanrı aşkına!– öğretmenlerden daha sık sadist karaktere sahip olup olmadıkları sonuca bağlanmamış bir soru olarak kalır.

Birçok öğretmenin kontrol arzusu içindeki sadistler olduğu söylenirse çok doğru olur ama yüceltiklerinin, sadist duygularını mevcut koşullar altında uygun biçimlerde doğrudan dışa vurduklarının söylenebileceğini sanmıyorum. Bazı öğretmenler, cezalandırılmadıkları sistemlerde, gerçekten de çocukları öldüresiye dövüyorlar ve bunda bir yüceltme yok. Bazıları çocukların öz saygılarını, duyarlılıklarını, onurlarını incitiyor, diğerlerinin sopayla yaptığını kelimelerle yapıyorlar. Burada yüceltme nerede? Yok. Herkes tutkularını, koşullar altında en az tehlikeli haliyle tam aynı işlevi gören bu biçimlerde dışa vurur. O yüzden bu yüceltme kavramının gerçekten savunulamayacak bir şey olduğunu söylüyorum.

Birçok kişi, gerçekten kurtulmak istediği bir şey yapar fakat bunu düşüncede yapar; bunu tam olarak yaşarsam tam olarak farkına varmama ve üstesinden gelmeme yararı olur diye düşünürler. Oysa genellikle böyle bir işlevi yoktur. İnsan onun ne olduğunu bilir, yeni bir şey değildir, daha derin yaşanmaz. Bu tür akıl yürütmenin bir direnme olduğunu düşünüyorum. Bu tür şeyler zorlamayla da değişmez.

Burada yine analizle uygulamanın birlikte yürümesi gerektiğini söylemek istiyorum. Biri, bunu şimdi bırakıyorum diyebilir. Sanırım bunu çözmenin bir yolu, belki de iyi bir yolu bu. Öte yandan, tam aksi durumda –bunu sürdürüyorum çünkü bunu ne kadar yaparsam kendi hakkımda o kadar şey öğrenirim anlamına geliyor– bence bu bahane bulmaktır.

İdeali belki de onunla savaşarak başlamaktır fakat kısıtlarsam ondan nicel olarak vazgeçersem ne hissedeceğimi görmeliyim, henüz hazır olmadığım için üç ay sonra çökecek kesin bir adım atmaktansa vazgeçiş eylemi sırasında ne yaşayacağımı görmeliyim. Diğer bir deyişle, bence davranıştaki belli bir değişiklik bu değişikliğin analiziyle eş zamanlı giderse yapılacak en ideal şey olur. Buna verebileceğim cevap bu fakat bu o kadar genel bir problem ki, bütün genel cevaplar çok eksik kalıyor çünkü bunlarla daha özgün bir şekilde ilgilenilemez. Dolayısıyla gerçekten temelde herkes için genel olarak doğru bir cevabı yok. Cevap, her bir insan için, her bir durum için biraz da olsa farklıdır, üstelik insan onun doğru olduğundan asla emin olamaz.

Bu vazgeçiş ve vazgeçişin analizi, yeni bir şey olması dolayısıyla eylemlemeden ve eylemlerin analizinden daha değerlidir. Sadistçe deneyimlerde ne yaşadığımı biliyorum. Doğal olarak, sadistçe deneyim sonuna kadar analiz edilmeli, sadece sadizm hakkında konuşmakla kalmayıp her ayrıntısına girilmeli; ne hissediyorum, bu ne demek, genel olarak sadistçe eğilimlerle ne ilgisi var? Bunun tam olarak yapıldığını varsayıyorum fakat bu yapılınca değişirsem ne olacağını görürüm ve yeni faktörler gün yüzüne çıkar. Farklı davranırsam ne olur? Bu, yeni bir deneyim getirir; bunu, aynı zamanda analiz ettiğim bir şekilde hiç denememiştim.

İlk önce bunu yapan kişinin belli bir an gelince, yoğun anksiyete ve yoğun güvensizlik atağı yüzünden bırakmaya çalıştığını görürsünüz. Bu son derece yararlıdır çünkü o zaman bu davranışın anksiyeteye karşı bir koruma olduğunu görebiliriz. O zaman devam edip anksiyeteyi analiz edebiliriz. Oysa kişi devam ederse anksiyete ortaya çıkmayabilir. Aslında bu, insanın tüm hayal kırıklıkları için geçerlidir; genelde anksiyetenin dışavurumunu engelleme işlevi görürler. Anksiyete bunu bırakana kadar belirgin hale gelmez; yanlış anlaşılmak istemem. Bu bırakılmalı ve "bitti" diye bir şey söz konusu değil. Fakat vazgeçiş yeteneği, ileriki tedavi ve kurtu-

luş için şart. Bir şiddet eylemini de kesinlikle kastetmiyorum. Bunu sadece bir deney olarak yapmayı kastediyorum; bir, iki hafta için bırakıp ne olduğunu görmeli. Bunu bir daha hiç yapmamalısın demekten çok farklı bir hikâye. Böylesi tehdit olur, şantaj olur ve asla işe yaramaz.

Genelde, bir semptomun gelişmesine temel teşkil eden çok miktarda anksiyete görünür hale gelir, ancak semptom engellendiğinde açık hale gelir. Freud, "Analitik tedavi, yoksunluk durumunda –kaçınma durumunda– mümkün olduğu kadar sürdürülmelidir," (S. Freud, 1919a, S: E. Vol. 17, s. 162) der ki, esasen bunda haklı olduğunu düşünüyorum. Belki biraz ileri gitmiş olabilir. Oysa temelde kurtulmak istediğiniz şeyi, analiz etmek istediğiniz şeyin kendisini dışa vurursanız analitik olarak yapabileceğiniz şeyde çok önemli sınırlamalar olur çünkü altında yatan anksiyeteye ulaşamazsınız. Semptomunuzla ne gibi savunmalar oluşturdunuz, bu semptomun içinde ne gibi direnmeler var gibi sorulara varamazsınız.

Bence sapıklıklar ancak biri ondan mustaripse tedavi edilmeli, yani insan bunu kendine çok rahatsızlık veren, hayatını bölen, değerlerine karşı olan bir şey olarak hissediyorsa, kendi karakteriyle ve başkalarıyla olan ilişkilerindeki alakasını keşfedebilirse tedavi edilmelidir. Aksi takdirde bunu tedavi edilmesi gereken bir şey olarak görmüyorum. Fakat bunun ciddi bir problem olduğunu düşünüyorum çünkü insan kendine sapıklık denen şeyle kendi karakterolojik unsurları arasındaki bağlantının –ve bu önemlidir– ne olduğunu sormalıdır. Bu, ne dereceye kadar gerçekten bir gerileme veya saplantı ya da sadece kadınlarla değil insanlarla daha tam bir ilişkiye giden kendi yolunda durduğu bir aşamadır? Bu, bir şekilde eşcinsellik problemiyle benzerdir. Eşcinselliğin bir hastalık olduğunu düşünmüyorum fakat sado-mazoşist sapkınlıktan daha az olmakla birlikte yine de insanın gelişiminde bir kısıtlama. Dolayısıyla, büyüklük taslayıp, eşcinseller gerçek aşk yaşamaz ve çok narsistlerdir, gibi ifadeler; kim, neden söz ediyor yahu?

Direnmenin Teşhisi Hakkında

Analizde belki de en önemli şey, direnmenin teşhisidir. Direnmeyi ilk olarak ve en etraflıca teşhis eden analist Wilhelm Reich'tır. Bu aslında onun analize yaptığı asıl katkıdır. Bence diğer katkıları çok müphem veya şaibelidir. Aynı derecede önemli bir başka katkı daha yapmıştır; baskılamanın üstesinden gelmek için bedeni gevşetmenin önemini gören, Georg Groddek'ten sonra, yegâne kişidir. *Karakter Analizi** (W. Reich, 1933) adlı kitabını yazdığında bu konunun üzerinde durmuştur.

Direnme, sadece analizdeki değil büyümeye, yaşamaya çalışan herkesin hayatındaki en hilekâr şeylerden biridir. İnsanın iki güçlü eğilimi vardır. Bunlardan biri, çocuğun doğumunda rahimden çıkmaya girişerek başlayan ilerleme dürtüsü ile birlikte aynı zamanda her şeyin yeni, her şeyin farklı olmasından duyulan özgürlük korkusu, risk korkusu denilebilecek büyük korku, diğeri ise neredeyse aynı derecede güçlü olan yeniden kıvrılıp geri dönme, ilerlememe eğilimidir. Yeni korkusu, alışmadığı şeyin korkusu, daha önce hiç deneyimlemediği için belirli olmayan o korku, bütün bu korkular direnmelerin içinde, kişiyi ilerlemekten, cesaret isteyen bir şey yapmaktan alıkoyan çeşitli manevraların içinde dışa vurulur.

Direnme, hiçbir surette sadece analizin sorunu değildir. Aslında analizde ele alınan direnme veya aktarım gibi çoğu sorun, genel insani sorunlar olarak çok daha önemlidir. Bunlar, analitik sorunlar olarak görece kısıtlıdırlar, kaç kişi analiz edilir ki? Oysa genel insani açıdan, direnme ve aktarım, var olan en kuvvetli duygusal güçler arasındadır.

Direnmelerimize bahane bulduğumuz zamanlardan daha hilekâr olduğumuz bir an yoktur. Direnmeler hiç de iyiye gitmek için değildir; herhangi bir ilerlemeye, memnuniyet ve sevinçle değil, büyük şüpheyle bakılmalıdır. Çünkü çoğun-

* (*Character Analysis*) Çev. Leyla Uslu, Cem Yayınevi, 1. baskı 2014. (ed.)

lukla ilerleme, uzlaşmaya başlamaya, kendini tatmin etmeye hizmet eder: "Gördün mü, eskisi kadar hasta değilim." Fakat aynı zamanda ilerleyerek sorunu kökünden çözebilecek belirleyici adımı atmaktan alıkoyar. Onun için ilerlemelere karşı şüpheci olmak çok önemlidir. Nietzsche'nin, "Bizi öldürmeyen bizi güçlü kılar,"* dediği gibi yenilgiler başarılardan daha iyidir. Ölümcül olan belli yenilgiler vardır fakat genelde insanların içine düştüğü en tehlikeli şey başarıdır. Genellikle de ileri gitmemize direnmeye hizmet eder.

Direnmenin birçok başka şekli de vardır; insan analiste hayallerini yağdırmak suretiyle de direnmesini dışa vurabilir, o andan itibaren yıllarca hayaller dinlenir; bu kişiler çok hayalperest insanlardır, bu durumda hiçbir şey analiz edilemez çünkü hayal çok yabancılaştırılmıştır; analist hayali analiz eder, hastayı değil.

Direnmenin bir başka biçimi, havadan sudan konuşmalardır. Freud'un büyük fikri, hipnozun yerine serbest çağrışımı koymaktı. Bir insanın alnına dokunup, "Alnına dokunduğumda aklına ne gelirse söyle," derse bunun kısa bir hipnozla telkin türü olacağını ve başarı sağlanacağını düşünmüştü. Bunda bir hakikat payı var fakat zaman içinde bundan vazgeçilmiş ve formül, "Aklına gelen her şeyi söyle," şekline dönüşmüştür. Dolayısıyla hasta hayatın saçmalıklarından bahseder; annesinin, babasının, kocasının söylediklerini, münakaşalarını yüz binlerce kez tekrarlar ve analist görev duygusuyla dinler çünkü hasta, aklından geçenleri söylemektedir. Bu, elbette, analistin asla izin vermemesi gereken bir direnme biçimidir çünkü tamamen ilgisizdir –şu ya da bu münakaşanın tüm sıradan detaylarını ve tüm bu kişisel şeylerin tekrarlarını dinlemek faydasızdır– sadece zaman doldurmaktır. Bunlar aslında direnmedir.

* "Was uns nicht umbringt, macht uns stärker."[F. Nietzsche, 1889, No. 8] (ed.)

William Alanson White Enstitüsü'ndeki bir semineri hatırlıyorum. Analistin biri bir hastasının sunumunu yapmıştı, bir saat dinledikten sonra, "Bakın bunlar çok önemsiz şeyler, bir saat boyunca bunları dinlemeye nasıl dayandığınızı anlayamıyorum. Bunlar, kızın erkek arkadaşıyla yaptığı ileri geri telefon konuşmaları, sonra bunların psikolojik analizi, onu aramalı mıydı, aramamalı mıydı, sanki önemli bir meseleymiş gibi," dedim. O, "Yok, kız ciddiydi, bu onun için önemli bir sorundu," diye cevapladı. Sonra, çok cömertti, "Bant kaydım var," dedi. Kaydı dinletmek için hastasından izin istedi, bandın başlamasından beş dakika sonra o dahil, bütün sınıf gülüyordu çünkü sesinden kızın mümkün olan en gayriciddi halde olduğu anlaşılıyordu. Bu hiçbir şey değildi, manasızdı, anlamı yoktu. Başka bir deyişle, serbest çağrışım, serbest gevezeliğe dönüşmüştü. "Serbest gevezelik" biri gevezeliğe başlayıp, psikolojik sorun addedilmekten başka anlamı olmayan şeylerden bahsettiği sürece ölüdür. Her şey psikolojik bir sorundur. Bana göre, o zaman analistin görevi hastanın konuşmasını kesip, "Bana anlattıkların vakit doldurmaktan başka bir şey değil, hiçbir amacı yok; çok sıkıldım, artık bunu dinlemeyeceğim," demektir. Niye dinleyeyim ki? Sıkıcı şeyleri bir saat boyunca dinlemek uygunsuz bir şey, bunun karşılığını da alamazsınız. Bu fedakârlığın karşılığını ödeyecek kadar büyük bir miktar yok, aslında bu tür fasafiso için para kabul etmek de uygunsuz.

Birçok vakada, her ikisinin söylediklerinin de çok gizli olduğu, hastanın da analistin de birbirlerini uykusuz bırakmama konusunda hemfikir oldukları bir tür centilmenlik anlaşması vardır. Hasta, konuşmanın, analiz edilmenin ilerleyip kendini bulmanın doyumunu ister; analist ise bir şekilde geçimini sağlamalıdır, çok rahatsız edilmek de istemez, her şey düzgün gitmelidir, bir süre sonra hastanın sözde önemli sorunlarından bahsedip kimsenin rahatsızlık duymayacağı bir durum veya düzey bulunur. Her analizde durumun böyle

olduğunu söylemiyorum. Freudcu veya değil, hiç fark etmez. Babanıza olan saplantınız ve bu çocuğa o bir baba figürü olduğu için ilgi duyuyor olmanız ya da annenizden yeterince sevgi görmemiş olduğunuz için sizi çok seven o kızı sevdiğiniz konusunda yüz kere konuşuyor olmanız, bütün bunlar sadece ifade tarzı olarak fark eder. Manasız kalır ve bu, direnmenin başlıca nedenlerinden biridir.

Aktarım, Karşı-Aktarım ve Gerçek İlişki

Tedavi sürecine ilişkin bir diğer önemli sorun aktarımdır. Aktarım, insan hayatındaki en belirgin sorun hakkındadır. [*Bkz.* E. Fromm, 1990a, s. 45-52] İnsanların çocuklarını neden Moloch'a kurban ettikleri, neden Mussolini veya Hitler gibi idollere taptıkları, neden bazı ideolojik idoller için canlarını verdikleri sorulursa hepsinin de aynı aktarım fenomeni olduğu söylenebilir. Freudcu analitik aktarım kavramının tamamı, çok dardır. Bununla Freud'un kastetmiş olduğu ve çoğu analistin hâlâ kastettiği şey, bu kelimenin söylediği şey şudur: Sizin için bir zamanlar önemli olan insanlara veya çocukluğunuza gönderme yapan bir duygunun analiste aktarımıdır. Bu büyük oranda çok doğrudur.

Harry Stack Sullivan, aktarım için bir hafta analiz ettiği birini örnek verdi, bu hasta giderken, "Ama Doktor, sakalınız yok," demiş. Sullivan, küçük bir bıyık haricinde sinekkaydı traşlıydı. O bir hafta boyunca kadın, onun sakalı olduğuna inanmıştı çünkü gerçekten de Sullivan o süre içinde o kadar babası gibiydi ki, sakallı olan kendi babası kelimenin tam anlamıyla Sullivan'a aktarılmış gibiydi. Onda, görsel olarak bile babasını görmüştü çünkü duyguları, onun babası olduğu, onların aynı mizaca sahip oldukları yönündeydi. Bu, aktarımın daha dar bir kavramı; çocuğun önemli bir kişiye, bir diğer kişiye aktarılmış duyguları. Fakat muhtemelen aktarımın özü bu değildir. Çok daha önemlisi, çok genel anlamda olan bir aktarımdır.

Aktarım, bir insanın, sorumluluğu alan birine, koşulsuz sevgi veren bir anneye, öven ve cezalandıran, öğüt veren ve öğreten bir babaya olan ihtiyaçlarının dışavurumudur ve bu insanların babası veya annesi olmamışsa bile, hiç çocuk olmamış olsalar da kendileri tümüyle olgunlaşmadıkları, tam bağımsız olamadıkları sürece buna ihtiyaç duyarlar. Rehber, koruyucu, tanrı, tanrıça gibi düşünülen kişilere duyulan ihtiyacı anlamak isterseniz hastanın çocukluğunu düşünmeniz yetmez, insanın çok çaresiz olduğu, kültürü vasıtasıyla edindiği yanlış bilgilerle kafasının çok karışık olduğu, çok korkmuş, idol olarak seçebileceği, "Bu benim Tanrım," diyebileceği birinin özlemini duyacak kadar kararsız olduğu bütün insanlığın durumunu düşünmelisiniz. Beni seven, bana yol gösteren, beni ödüllendiren insan bu çünkü ben kendimi savunamam.

Aktarım, kişinin kendi özgürlüğündeki başarısızlığının sonucu dolayısıyla tapınacağı bir idolü, kişinin dünya hakkındaki korkusunu ve belirsizliğini yenmek amacıyla inanacağı birini bulma ihtiyacının sonucudur. Yetişkin bir insan da bir şekilde çocuk kadar çaresizdir. Eğer tamamıyla bağımsız, gelişmiş biri olarak büyüseydi o kadar çaresiz olmazdı, aksi takdirde bir çocuk kadar çaresizdir çünkü etrafını, üzerinde hiçbir etkisinin olmadığı, anlamadığı, onu belirsizlik ve korku içinde bırakan bir dünyayla çevrili bulur, dolayısıyla bir çocuk biyolojik nedenlerle bir yetişkini, anneyi ve babayı ararken, yetişkin insan da geçmişe yönelik nedenler ve toplumsal nedenlerle birini arar.

Aktarım, örneğin, nevrotik birinin veya gerçekçi olmayan birinin bir psikanalistle olduğu kadar birçok başka insanla da –öğretmenle, karısıyla, arkadaşıyla, topluma mal olmuş bir kişiyle– olan ilişkilerinde bulacağınız bir fenomendir. Psikanalizde aktarımı şöyle tanımlarım: Başka biriyle olan analitik süreçte çözümlenebilecek mantıksız ilişki iken, diğer durumlardaki aktarım, aynı olmakla birlikte kişinin makullüğüne

bağlıdır ama analize açık değildir, ameliyat masasına yatırılmamıştır.

Eğer biri güçten etkileniyorsa, güçlü biri tarafından korunmak istiyorsa aynı tapınmayı ve analistine –sanki onun profesörüymüş, devlet yönetiminden biriymiş, bakanıymış, rahibiymiş, artık her nesiyse onun gibi– değerinden fazla kıymet verme olgusunu görürsünüz. Daima aynı mekanizmadır. Onun bir ihtiyacını karşılayan bu belirli mantıksız ilişki, ancak analizde çözümlenir.

Aktarım, basit bir tekrarlama değildir, uğraştığımız şey, bir insanın bu ihtiyacını karşılaması için başka birine duyduğu ihtiyaçtır. Örneğin, kendimi zayıf, kararsız, riskten korkan, kararlardan korkan biri gibi hissedersem güvenilir, hızlı, güçlü, sığınabileceğim bir insan bulmak isteyebilirim. Doğal olarak hayatım boyunca onu ararım. Aradığım, bir patron olabilir, öğrenciysem bir profesör olabilir; bu, analiste gidince anlayacağım bir şey. Öte yandan, beni eleştiren herkesin geri zekâlı olduğunu düşünen bir narsistsem analistin de, öğretmenin de, patronun da, diğer herkesin de geri zekâlı olduğunu düşünürüm. Bunlar, aktarımın aynı fenomenleridir, analizdeki hariç, ona analiz edebildiğimiz zaman aktarım deriz.

Analist ve analiz edilen gerçekten iki ayrı düzeyde buluşurlar, bunlardan biri aktarım, diğeri ise karşıt-aktarımdır. Bu, ilişkinin sadece bir yönüdür fakat daha önemli yönü iki kişinin yüz yüze konuşmasıdır: Telefon ve radyonun önemli bir gerçek olarak kabul edilmediği zamanlarda iki kişi birlikte olduklarında konuşurlardı. Biri diğeriyle konuşur. Havadan sudan bahsetmezler, çok önemli bir şey hakkında, yani bu insanın hayatı hakkında konuşurlar.

Tedavisel ilişki, aktarım ve karşıt-aktarım dışında bu ilişkiye iki gerçek insanın dahil olması olgusuyla nitelenir. Psikozlu olmayan hastanın karşısındaki kişinin ne olduğuna dair bir anlayışı vardır, analistin de hastanın ne olduğu konusunda bir anlayışı vardır ve bütün bunlar aktarım değildir.

Bence, psikanalitik tekniğin çok önemli bir gerçeği, analistin sürekli olarak iki yönden, deyim yerindeyse, karman çorman konuşması gereğidir: Kendini bir aktarım nesnesi olarak sunup analiz yapması, öte yandan kendini gerçek bir kişi olarak sunup gerçek bir kişi olarak karşılık vermesi gerekir.

Rüyalar Üzerine Çalışma Hakkında Yorumlar

Rüya yorumlamaları, psikanalitik terapide sahip olduğumuz en önemli araçlardır. Hastanın söyleyebildiği hiçbir şey, çağrışımlar, dil sürçmeleri, her ne ise hiçbiri, açığa çıkarmakta rüyalar kadar önemli değildir. Freud'un da dediği gibi rüyaların ve rüya yorumlarının, bilinçdışını anlamanın "en rahat yolu" olduğuna inanıyorum. Freud ile Jung arasındaki fark konusundaki görüşüm sorulursa ben ne birinin ne de diğerinin fikrindeyim.

Freud, sadece rüyanın geçmişe gönderme yaptığına, yani geçmişe dayalı rüyada ortaya çıkan içgüdüsel arzulara işaret ettiğine dikkat çekmekle kalmamış, gerçekte rüya metninin mutlaka bozulmuş olacağını ve rüyanın gerçek anlamının, yani Freud'un gizli rüya dediği şeyin görünen rüyanın metninden ayrılması gerektiğini de varsaymıştır. Öte yandan Jung, rüyanın açık bir mesaj olduğunu, çarpıtılmamış olduğunu söylemiştir. Bunun doğru olduğunu sanmıyorum ve Jung'un yorumladığı rüyaların birçoğunu yanlış yorumladığını düşünüyorum çünkü rüyalar o kadar açık değildir.

*Rüyalar Masallar Mitler** (1951a) adlı kitabımda ilk olarak, iki tür simge, yani rastlantısal simge ile evrensel simge arasında bir ayrım yaptım. Rüya, örneğin, bir şehir, bir ev veya belli bir zaman hakkındaysa rastlantısal simgeyle uğraşıyorum demektir ve ancak hastanın çağrışımları vasıtasıyla gerçekte ne anlama geldiğini anlayabilirim, aksi takdirde anlayamam.

* (*The Forgotten Language*) Çev. Aydın Arıtan, Kaan H. Ökten, Say Yayınları, 2. baskı 2015. (ed.)

Örnek olarak aşağıdaki rüyayı ele alalım:

Rüya: Biri, rüyasında önce büyük bir kapalı binada olduğunu, sonra bir kızla olduğunu fakat insanların onu tanımasından korktuğunu görür; sonra kendini o kızla birlikte plajda okyanusun kıyısında yürürken görür fakat gece olmuştur, rüyanın üçüncü bölümünde ise tek başınadır, sağ tarafında harabeler, sol tarafında ise uçurum vardır.

Burada ille de çağrışımlara ihtiyacınız yok çünkü bu rüya evrensel simgelerle ilgili. Bu rüyada derinlerde bir gerileme buluruz. Bilinçli düzeyde, bir kızla birlikte, hasta evlidir, büyük bir binada, bu bir anne simgesi fakat hâlâ o kızla birlikte ama korkuyor. Sonra yine kızla birlikte ama gece olmuş ve sonunda tek başına ve sadece sakatlanmış anne, yani harabeler ve uçurum var. Burada hastanın esas sorununun açık ve kesin olarak belirtildiğini görürsünüz. Anlamaya ve hatta çağrışımlara gerek olmadan. (Ben her hastaya çağrışımlarını sorarım çünkü bazen bu durumda çağrışımların yararı olur ve birçok rüyada esas şeylerin bastırılmış olduğunu bulurum.)

Bu yüzden rüya, sadece açık bir mesaj olmakla kalmaz, önemli bir şeyin bastırılmış olduğu birçok rüya vardır. Jung, güzel bir örnek vermiştir. Bu, ölümünden sonra basılan otobiyografisinde (C. G. Jung, 1963) anlattığı bir rüyadır. Rüyasında;

Siegfried'i öldürmek zorunda olduğunu hisseder. Gidip onu öldürür. Suçluluk duyar ve ortaya çıkacağından korkar. Şansına şiddetli bir yağmur yağar ve suçunun bütün izlerini siler. "Bu rüyanın ne anlama geldiğini bulmalıyım aksi takdirde kendimi öldürmek zorundayım," duygusuyla uyanır. Düşününce Siegfried'i öldürmenin kendi içindeki kahramanı öldürmek anlamına geldiğini ve bu rüyanın kendi alçakgönüllülüğünün simgesi olduğunu anlar.

Aslında bu rüya çarpıtılmıştır çünkü Sigmund (Freud) ismi Siegfried olarak değişmiştir. Oradaki bütün çarpıtma budur. Bu, Jung'un, tam da Freud'un hep söylediği şeyi, yani

rüyasının Freud'u öldürmek istediği anlamına geldiğini görmemesi için yeterliydi. Çok basit bir şey vasıtasıyla –yani rüyayı doğru anlamazsa kendini öldürmesi gerektiği duygusu vasıtasıyla– bile anlamını anlayamamıştı. Gerçekte anlamı, rüyayı, yani Freud'u öldürme isteğini yanlış anlarsa kendini öldürmek zorunda kalacak olmasıdır. O yüzden rüyanın gerçek anlamının tam tersi olan bir mana çıkarmıştır.

Burada nasıl bir çarpıtma, nasıl tam bir bastırma olduğunu ve sonra rüyanın akla uygun hale getirilmiş yorumunu görürsünüz. Bu çok da nadir görülmez, bu yüzden Jungcu versiyon, yani görünen metnin Freud'un gizli metin dediği şeyle aynı olması kesinlikle doğru değildir.

Birçok yönden, evrensel simgeler dediğim simgeler, Jung'un arketipleridir; Jung'dan teorik olarak söz etmek biraz zor çünkü kendini çok parlak olduğu halde çoğunlukla çok açık olmayan bir tarzda ifade etmiştir. Ayrıca kavramları ile tam olarak ne kastettiğini anlamak da zordur. Ama yine de arketip kavramı çok yararlı bir kavram. En azından –işaret ettiği şey– hümanist bakış açısıyla insan, varoluşun temel koşulunda, yani farkındalık ile bir hayvan olarak belirlenmiş olup yine de öz-ayrımsamaya sahip olma arasında bölünmüş olmada daima aynı olduğu için hayatın ona yönelttiği soruya verecek sadece birkaç cevabı, sadece birkaç çözümü olduğu da vurgulanabilir. Bu cevaplar, ana rahmine gerileme olabilir, babaya itaat ve onda güvenliği bulma cevabı olabilir; büyük dinlerle hümanist felsefelerin cevabı, yani tüm insani güçlerini, özellikle mantığı ve sevgiyi geliştirerek dünyayla yeni bir ahenk bulmak olabilir. Başka bir deyişle, insanın yaşam sorusuna verebileceği cevapların sayısı sınırlıdır, onların arasında seçim yapmak zorundadır ve bu cevapları temsil eden simgelerin sayısı da sınırlıdır. Bunlar evrenseldir çünkü sadece tek bir insanlık var.

İnsanın seçebileceği az sayıda seçenek var. Örneğin, kahraman simgesi kavramı, bireyleşmeyi riske atma cesaretini gösteren insanı temsil eder. Veya Eski Ahit'in dediği gibi, İb-

rahim kahramandır çünkü Tanrı İbrahim'e, "Ülkeni terk et, babanın evini terk et ve sana göstereceğim ülkeye git," der [Çıkış 12:1] kahraman simgesi daima bağımsızlık yoluyla tüm varlığını tehlikeye atan ve bu anlamda katiyeti terk edip belirsizlik riskine giren bir insandır. Bu, aslında insanın kaderinin bir parçası ve insanın olasılıklarından biridir. Diğer olasılık, kesinlikle bireyleşmeyi riske atmamak ve anneye, yuvaya, kana, toprağa saplanıp bireyleşmeye hiçbir zaman erişmemek ve asla bağımsız bir kişi olmamaktır.

Hastaya rüyasının anlamının ne zaman ve ne şekilde söyleneceği meselesi duruma bağlıdır. Hasta bana daha ikinci saatinde bir rüyasını anlatırsa muhtemelen pek bir şey söylemem çünkü bir yorum yaparsam onun bunu anlayamayacağını varsayarım. Oysa çok duyarlı, şiirden hoşlanan ve bu yorumlamayı anlayabilecek bazı insanlar da (psikoza yakın olmasalar bile) vardır çünkü onlar kelimelere ve somut şeylere çok da mahkûm değillerdir. Bununla birlikte büyük evler ve harabeler görmüş bir hastaya ikinci saatte bile, "Hayattan kopmaktan ve ölü bir şeye, hayat belirtisi olmayan yıkıcı bir şeye saplanmaktan korkuyorsun," diyebilirim çünkü bu, tam da hastanın bulunduğu durumdur.

Rüyayı nasıl kullanacağım, hastanın o an anlayabileceğini düşündüğüm şeye bağlıdır. Hastanın anlamayabileceği durumlar haricinde aşırı temkinli değilim. Seminerlerde birçok öğrenci vaka sunduğunda sorarlar ve ben de hastaya bir şey söylemelerini tavsiye ederim, onlar ise, "Evet, ama korkarım hasta bunu anlayamaz," derler. Benim ilk cevabım genellikle, "Bunu anlayamayan biri varsa o da sensin çünkü hastaya bir şey anlatmakla kendini tehlikeye atacağından korkuyorsun, hasta öfkeyle, endişeyle karşılık verebilir, sen de haklı olduğundan emin değilsin –bu, ille de haklı olma meselesi değil– fakat kendi yorumundan yeterince emin değilsin," şeklinde olur. Bir rüyanın anlamını gerçekten anlamak için epey deneyim, duyarlılık ve "empati" denilen şey gerekir.

9.

Christiane: Tedavi Yöntemi ve Rüyaların Anlaşılması Üzerine Yorumlarıyla Birlikte Bir Vaka Geçmişi

İlk Üç Seans ve İlk Rüya

Anlatan: Bu kişi, bir buçuk yıl önce görmeye başladığım bir kadın. Yapmaya çalıştığım şey, ilk üç-dört seanstan notlar almak. Bundan sonra genellikle rüyalar nedeniyle çok not almam, rüyaların kaydını tutuyorum. Size ilk birkaç seans ile aile geçmişi hakkındaki bilgileri ve sonra da bazı rüyaları anlatabilirim.

Christiane 28 yaşında, çok çekici, iyi giyimli, özgüvenli, sofistike, düzgün görünümlü, çenesi kuvvetli fakat donuk bakışlı bir kadın. Beşinci evlilik yıldönümünün olduğu geçen hafta içinde moralinin çok bozuk olduğunu söyleyerek geldi. 23 yaşında evlenmiş. Aynı hafta içinde Uwe diye bahsedeceğim eski bir erkek arkadaşından haber almış. Uwe aramış ve uzunca bir süre konuşmuşlar. Her ikisi de birbirlerini hâlâ sevdiklerini itiraf etmişler. Bu bağlamda hemen sanata, esasen de şiire ilgi duyan Uwe'yi ebeveyninin asla onaylamadığını söyledi. Babası, ünlü bir üniversiteden mezun olan kocasına hayranmış.

Evliliğinde mutsuz olduğunu ve bu mutsuzluğun geçen hafta yeni bir boyut kazandığını söyledi. Geçen hafta düzenli check-up için gittiği jinekoloğuna bundan bahsetmiş. Bu sefer ayrıca, hiç orgazm olamadığını da söylemiş. Jinekolog onunla bir süre konuşup benim ismimi vermiş. O yüzden beni aradı, daha önce psikanalizi hiç düşünmemiş fakat bunun iyi bir fikir olabileceğini hissetmiş.

"İyi bir hayat" –çok güzel bir dairesi, bol paraları, arkadaşları var ve kusur olarak gösterebileceği bir şey yok– diye adlandırdığı bir yaşamı olmakla birlikte kendini çok mutsuz hissediyor ve evliliğinde bir gelecek görmüyor. Otuz yaşında olan kocası, onun mutsuz olduğunu bilmiyor. İyi bir ilişkileri olduğunu sanıyor. Yaşamlarının detaylarını halletme konusunda karısına güveniyor. Evde bir aksama olduğu takdirde her ikisi de çalıştıkları ve gündüz evde olmadıkları halde yöneticiyi arayan Christiane oluyor. Kocasının esas ilgisi işindeki kariyerine odaklanmış halde. O bir yönetici. Kocasını, hırslı ve düzen-odaklı biri olarak tarif ediyor ve evde de, işte de böyle olduğunu düşünüyor.

Nadiren, ayda iki-üç kere seks yaptıklarını ve sıkıcı olduğunu üzülerek söylüyor. Kocasında ereksiyon sorunu var ve ilişkiye girdiklerinde genellikle bir dakika içinde orgazm oluyor. Boşanmalı mı diye düşünüyor fakat bu fikir onu korkutuyor çünkü bu durumun ebeveynini çok üzeceğini biliyor.

Christiane, büyük bir şirketin personel departmanında çalışıyor ve yılda on beş bin Dolar kazanıyor. Sonradan anlaşılıyor ki, bir vakıf fonundan da yaklaşık aynı miktarda bir geliri daha var. Önce edebiyat okuyup mezun olmuş, sonra başka bir üniversitede ekonomi yüksek lisansı yapmış. Şimdi burada ufak bir detay var. O bölgede arkadaşlarının olduğu üniversiteyi değiştirip önce edebiyatta lisansüstü yapmak için bir okula başvurmuş fakat başvuru formunu aceleyle doldurduğu için baştan savma olmuş, dolayısıyla ret cevabı

geldiğinde şaşırmamış. Sonra ekonomi için tekrar başvuru yaptığında kabul edilmiş. Eğitiminden bahsederken sessiz, huzursuz ve daha ziyade küçük bir kız gibi. On sekiz-on dokuz yaşında biri gibi konuşuyor. Bariz bir şekilde huzursuz ve ne söyleyeceğini bilmiyor, her şey onu mutsuz ediyor. Ona sorduğumda, kızıyla birlikte olmanın onu mutlu ettiğini söyledi. Bir yaşında bir kızı var, gündüzleri ona bebek bakıcısı bakıyor. Bundan başka, birçok arkadaşı olmasına rağmen heyecan verici hiçbir şey yapmıyor ve dediğine göre, bütün hayatı boyunca hiç özel bir haz duymamış. "Kendimi sanki duygusal bir deli gömleğinin içinde hapsolmuş gibi hissediyorum, ben daima muhafazakâr biriydim," diyor.

Fromm: Bir soru sormak istiyorum. Boşanmayı düşünmeme nedeni olarak önce ebeveyninin çok üzüleceğinden bahsetmiş. Çocuk probleminden bahsetmedi mi? Boşanma durumunda yaşı gereği çocuk muhtemelen onda kalırdı, doğru mu?

Anlatan: Doğru. Bunun problem olmayacağını düşünüyor. Çünkü işi ve vakıf fonu sayesinde yeterince parası var.

"On yedi yaşında Uwe ile karşılaşana kadar hep muhafazakâr biri oldum," dedi. Bu çerçevede şöyle devam etti: "Bir keresinde onunla bütün geceyi dışarda geçirdim, ailem çok kızdı. İlk başkaldırışımdı. O günden beri hep kurallara uydum." Uwe evli ve Düsseldorf'ta yaşıyor, oradan aramış. Belirli aralıklarla bir şekilde temas halinde olmuşlar. On sekiz yaşından yirmi yaşına kadar Uwe ile ara sıra cinsel ilişkiye girmişler. Onunla olmaktan zevk almış fakat bu ilişkiden bir şey çıkamazmış.

Fromm: Tersine, bu ilişkide frijit değil miymiş?

Anlatan: O zaman bile orgazm olmamış. İlk seansa gelmeden birkaç gün önce Uwe ile her gün bir-bir buçuk saat kadar telefonda konuşmuşlar. Yakında otursa bir ilişki yaşayacaklarına emin olduğunu söyledi. Ve bir gece önce umutsuzluk içinde kocasına Uwe'nin onu Düsseldorf'tan aradığını söyle-

miş. Bütün söylediği bu. Kocası omuz silkmiş, hiçbir yorumda bulunmamış.

Christiane, evliliğinde bir şeylerin ters gittiğini oysa bunun mükemmel uyum olması gerektiğini söyledi ve "Babam da annem de bunun çok iyi bir evlilik olduğunu düşünüyorlardı, önemli kararlarda beni daima onlar yönlendirdi," dedi. Babasının çok büyük bir şirketin başkanı olduğundan ve önemli bir organizasyonun başına geçtiğinden bahsetti. Seansın bu noktasında rüyasından bahsetti, "Biliyor musunuz, bu sabah tam seansa gelmeden önce bir rüya gördüm."

Rüya 1: Bir düğünde baş nedimeydim. Ama diğerlerininki gibi uygun bir tuvalet yerine ısmarlama dikilmiş bir elbise giyiyordum. Dolayısıyla işlevimi yerine getiremiyordum.

Christiane, rüyanın ne anlama geldiği konusunda hiç fikri olmadığını fakat oraya ait değilmiş gibi hissetmekten hoşlanmadığını söyledi.

Fromm: Bu kadının ilk üç seansı hakkında bilgiler aldık. Karşımızda 28 yaşında, mutsuz –bunalım fiziki bir terim, mutsuz insani bir terim– bir kadın var. Burada neyin ne olduğundan emin değil. Sevmediği ve onu sevmeyen bir adamla evli, 28 yaşına kadar ebeveyninin tutsağı olan her kadın mutsuz olur. Asla kendi istediklerini yapamamış, hep ebeveynlerinin istediği şeyleri yapmış biri nasıl mutsuz olmasın ki? Ama niçin mutsuz olduğunu bilmiyor. Mutsuz bir evliliğe sahip olduğunu sanıyor.

Bu konuşma tarzından bahsetmek istiyorum, günümüzde çoğu insan bu şekilde konuşuyor. Mutsuz bir evlilikleri *var*, bazı kişiler yine de mutlu evliliklerinin *var olduğunu* söylüyorlar. Biri, "Mutlu bir evliliğim *var*," derse evliliğinin muhtemelen çok mutlu olmadığını anlarsınız. Çünkü mutsuz evlilik *var olmadığı* gibi mutlu evlilik de *var olamaz*. İnsan, kansıyla veya kocasıyla mutlu olabilir ya da mutsuz olabilir.

Fakat evlilik bir mal, bir kurum haline geliyor. Şuyum *var*. Günümüzde çoğu insan, "Bir problemim *var*," diyor ama onların problemi yok, problem o kişi olabilir.

Biri, "Bir problemim *var*," derse bu ne demek? Bu, bir ruh halini mülkiyet ilişkisi şeklinde ifade etmenin örtüsü. Aynı şekilde, "Kocam var," "Çocuklarım var," "Arabam var," İyi bir evliliğim var," ve "Uyuyamıyorum," yerine "Uykusuzluğum var," deriz. Gerçekten kastedilen şeyi fiil olarak, "Uyuyamıyorum," "Mutsuzum," "Seviyorum," "Sevmiyorum," şeklinde ifade etmek yerine her şey, var kelimesiyle bağlanmış bir isim halinde. Bu var olan şeylerimi isim cinsinden söylediğim acayip tarz, on sekizinci yüzyılda konu olmuştu. Dr. Chomsky, Du Marsais adlı bir yazar kanalıyla bu konuya dikkatimi çekti. Du Marsais tam olarak, insanların duyguları ve halleri ifade ederken bir şeyin *var olması* cinsinden nasıl yanlış kullandıklarını yazmıştır.

Elbette, "Mutsuz bir evliliğim *var*," "Mutlu bir evliliğim var," diyorsanız yaptığınız şey, kendinizi bir şeyler yaşamaktan korumaktır. O zaman bu, sahip olduğunuz malların bazıları haline gelir. Sonradan Marx, insanlar sevmek yerine sevgiden söz ettiklerinde bu konuda konuşmuştur. Sevgi bir isim haline gelir: "Sevgim var,"; "Sana sevgimi veriyorum," "Çocuk yeterince sevgi almadı" –ya da genellikle söylendiği şekliyle– "Çok sevgi". Bana yarım kilo peyniri hatırlatıyor. "Çok sevgi" nedir? Ya severim ya da sevmem. Sevgim daha yoğun olabilir, daha yoğun sevebilirim veya daha az sevebilirim fakat bütün bu "çok sevgi" veya çocuk "yeterince" sevgi almadı kavramı, çocuk yeterince süt almadı veya yeterince gıda almadı kavramıyla aynı. Bütün bu var fiiliyle bağlanmış isimler, kendini bir şeyler yaşamaktan korumanın yoludur.

Bunu burada Christiane'ın mutsuz bir evliliği *var* veya evliliğinde sıkıntı *var* şeklinde belirtmesi üzerine bir dipnot olarak söylüyorum. Evlilik nedir? İki insan birlikte yaşar, yasal olarak evlidirler; resmiyet budur fakat burada evlilik mutlu

veya mutsuz, iyi ya da kötü bir şey haline gelir ve kişisel olan deneyim yok olur.

Şahsen ben, analizde analiz edilen kişinin dikkatinin, kullanılan dilin işlevinin ne olduğuna çekilmesi gerektiğine inanıyorum. Bu, sadece isimlerin var fiiliyle bağlantısı yönünden değil başka birçok yönden de doğrudur. Dilin analizini İngiliz felsefe okulları anlamında söylemiyorum, kastım aslında ne söylediğinizi, şeyleri niçin bu şekle oturttuğunuzu göstermek. Öteki kişinin rüyasında ne olduğunu bir ipucu olarak görmek çoğunlukla çok önemlidir. Ve çoğunlukla aydınlatıcıdır çünkü bunun kişinin ifade ediş tarzında ortaya çıkan bilinçdışı bir motivasyonla ilgili olduğu kolayca kanıtlanabilir.

Örnek vermek gerekirse; sık sık, "Görünen o ki, bunu yapamayacağım," diyen birini görürsünüz. "Görünen o ki, bunu yapamayacağım" ne demek? Kime öyle görünüyor? Neden öyle görünüyor? "Görünen o ki, bunu yapamayacağım," aslında insanın kendi sorumluluğunu üzerinden atması demektir. "Yapamayacağıma inanıyorum," "Yapamayacağımı hissediyorum," deseydi gerçeğe daha yakın bir şey söylemiş olurdu. Ama bunu söylemek istemez çünkü bu zaten çok fazla şeyi ortaya çıkarır. Böylece çok gayrişahsi olan "görünen o ki" düzeyine oturtur. Aynı şekilde, "Tanrı yapamayacağıma inanıyor," veya "Eli kulağında," ya da "Kaderimde varmış," "Alın yazım böyleymiş," de diyebilir. "Görünen o ki" ifadesi, çok derinde bilinçsiz olan bir şeyi ifade etmeyebilir. Genelde daha ziyade bir konuşma biçimidir çünkü bu toplumsal karakterle ilgilidir. Herkes aynı konuşma biçimini kullanır çünkü günümüz kültüründe şeyleri, *olmak* deneyiminden uzaklaştırmaya alışkınız.

Christiane bunun farkında değil. O sadece mutsuz bir evliliği olduğunun farkında ama ister istemez mutsuz olacağı gerçeğinin farkında değil. Örneğin, bir veya iki saatlik seanstan sonra ona, "Mutsuz olmana şaşırmadım, kim olsa

mutsuz olurdu," demek iyi olabilirdi. Bir zamanlar, bana Hollywood'dan gelmiş olan bir yazarı hatırlıyorum. Çok yetenekli bir yazardı, bana yaratıcılık duygusunun azaldığı şikâyetiyle geldi. Kendini artık yaratamayacakmış gibi hissediyordu. Bana Hollywood'daki hikâyesini anlattı, ben de ona, "Sürdürdüğün bu hayatla hiç kimse yaratıcı olamaz," dedim, "Yaratıcı olmak istiyorsan dürüst bir adam olmalısın. Bu ortamda yaşamaya devam edersen, yıllar önce henüz bu kadar zehirlenmemişken yeteneğinle yapabildiğin şeyleri bir daha asla yapamazsın."

İnsanın mutsuz olduğunda, o ya da bu sorunu olduğunda, bunun garip bir hastalık olmadığını, içsel durumun dışsal durumla birleşmesinin mantıksal sonucu olarak bazı semptomların ortaya çıkmasının anlaşılmayacak bir şey olmadığını görmesi ve bunun insanlara gösterilmesi önemlidir. Bu, tıpkı belli gıdalarda olduğu gibi, yani sağlıksız bir beslenme düzeninin fiziksel semptomlar yaratması gibidir. Bunda da anlaşılmayacak bir şey yoktur. Elbette bütün bu süreçleri olabildiğince açıklamak da önemlidir. Bunun, insanın mutlaka bir uzmana ihtiyaç duyduğu garip bir şey olduğuna dair inancı da yok etmek demektir.

Psikanalizin bir bilim olarak keşfedilmesinin çok öncesinde insanlar yüzlerce yıl yaşamış ve sorunlarıyla aynı derecede veya daha da iyi şekilde baş etmişlerdir. Doğru şekilde uygulandığı takdirde psikanalizin insanlara, normalde çok da kolay olmayan bir süreci kolaylaştırmak ve pekiştirmekte çok yardımcı olacağı yeterince doğrudur. Özellikle önceki yüzyıllarda, insanlar henüz bu kadar kaybolmadıkları ve yaşam davranışlarına ilişkin bilgiler olmadığı için onlara kültürlerinin içinde verilmiş olan çok daha fazla değer anlayışına, hedef veya amaç anlayışına ve dolayısıyla belli çözümlere, belli fikirlere ve belli yönlere sahiplerdi. Günümüzde bu tür bir şeyimiz yok, o yüzden insan kendi başına bir yere varamazmış gibi geliyor.

Christiane'nın nasıl daima küçük bir ödünle kendini durdurduğundan söz ettim. Bu konudaki en açık şey, edebiyatta yüksek lisansa başvurup onun yerine ekonomi okuluna gitmesidir çünkü bu, ebeveyninin düşüncesidir. Sonra onun, çok derin bir bağlılığı olan babasıyla ilişkisini gördük. Elbette bu noktada, "Freudcu biri Christiane'ı nasıl görürdü?" diye sorabiliriz.

Freudcu görüş açısından cevap şu olurdu: Bu, tipik bir kız çocuğun babaya bağlılığı, bunun cinsel bir kökeni var, bu konuda yapılacak şey, erken yaştaki deneyimleri, cinsel arzuları, fantezileri, vs. analiz etmektir. O zaman bastırılmış ensest arzular öne çıkar, o zaman da bu bağlılık kendini yok eder çünkü bilince getirilmiştir. Sözde-hasta libidosunu babadan başka erkeklere döndürmekte serbest olur. Saplantı çözülmüş olacaktır. Tamam, bu bir bakış açısı.

Benim bakış açıma göre her küçük erkek çocuğunun, erkek çocuk olarak, erken yaşta erotik duygularının ve kadınlara ilgisinin olması normaldir, kızlar için de tersi durum geçerlidir. İnsan cinsiyetsiz doğmaz, Freud bunun sadece ergenlik çağında değil görece daha erken yaşta da doğru olduğunu keşfetmiştir. Aslında bu ensest arayışın hedeflerinin sadece anne ve baba olmadığını da biliyoruz. Freud, kendi vakalarında –örneğin Küçük Hans vakası ile diğer vakalarda– erkek çocuğun annesine olduğu gibi kendi yaşındaki küçük bir kıza da ilgi duyduğunu bildirmiştir. Herhangi bir dişi olabilir, kız çocuk için de tersi geçerlidir. Elbette baba, esasen erotik veya cinsel açıdan olmasa da, etkileyici bir kişidir.

Bunun yanı sıra, genel konuşursak, cinsel çekimin, delicesine âşık olmanın, bilindiği gibi, gelgeç bir şey olduğu da söylenmelidir. Yani, bunu yetişkinlik çağında görürüz. İki kişi arasında salt cinsel açıdan bir çekim varsa, yani aslında bağı cinsellik sağlıyor da başka hiçbir şey olmuyorsa, bu ilişkinin ne kadar devam edeceği konusundaki tahminler değişmekle birlikte ılımlı bir tahminin altı ay civarı olacağını söylerdim.

Bu, biraz daha uzun veya çok daha kısa olabilir. Birine derinden, kalıcı bir şekilde bağlı olmak, başka bir şey. Cinsellik, en kalıcı olmayan ve en az bağlayan şeydir. Kendimi en doğru şekilde ifade etmek için bir istisna yapmalıyım, çok özel sapıklıklar hariç tutulmalı. İki kişi birbirini, örneğin, aşırı sadizm ve aşırı mazoşizm içinde bulur da sapıklıkları birbirine tam olarak uyarsa aynı özel zevklere sahip başkalarını bulmak çok zor olacağından, bu tür cinsel bağlar kendi içlerinde uzun sürebilir. Ama bu bir kural değildir. Dolayısıyla anne ya da babaya erken yaşta duyulan cinsel çekimin on beş yaşına kadar sürmesi fikrine, aslında cinsel bağların etkisiyle ilgili tüm kanıtlar karşıdır.

Çok büyük bir etkisi olan şey, duygusal bağdır. Burada anne, toprak gibi, doğa gibi ait olunan bir yer, bir yuva, insanı asla terk etmeyen, koşulsuz seven biri olarak sığınma, koruma, hayranlık verir. Kız çocuk için baba, anneninkinden başka işlevleri olan hayran olunacak adamdır; iyi kalplidir, ona birçok şey öğretir.

Erken dönemdeki cinsel çekim hakkındaki bilgimizin, bunu anlamaya çok katkı yapacağı beklenmemeli derim. Bununla, onları keşfetmek gerekmediğini kastetmiyorum çünkü daima bastırılmış özel bir şeyin var olduğu bulunabilir; örneğin, baba küçük kızını veya anne küçük oğlunu kendine özgü bir şekilde baştan çıkarmış olabilir. Bu baştan çıkarmalar çok da nadir değildir; sosyal sınıfa göre farklılık gösterir. Köylülerin aşağı yukarı yeterli yaşa gelmiş kızlarıyla yattıkları vakalar görece fazladır. Daha üst sınıflarda bu genelde olmaz. Adamlar, genç bir kızın imajını buldukları kadınları bu amaçla satın alırlar ve açık veya çok açık bir cinsel unsur bulunmaksızın kızlarını kendilerine duygusal olarak bağlayarak baştan çıkarmanın yeterli ve gizli yolunu bulurlar.

Erken yaştaki cinsel bağ sorusunun elimine edilmesi gerektiğini kastetmiyorum ama şu beklenmemeli: Ne gibi bir cinsel travma olduğunu veya cinsellikle ilgili çocukluktan ge-

len ne gibi özel şeylerin ortaya çıkacağını bulursak sırrı gerçekten öğreniriz ve burada büyük bir sorun vardır. Sır çok basittir. Christiane da diğer herkes gibi sevgiye, korunmaya, ona bir şeyleri öğretecek birine, onu yönetecek, yönlendirecek, onu övecek, ona karşı sıcaklık hissedecek birine ihtiyaç duyar. Özellikle anne, Christiane'ın annesi kadar soğuk ve narsist biriyse bu durumda bu kişi, baba olacaktır. Bu ailede kişisel bir bağ hissini, insan ilgisini alabileceği başka biri yoktur.

Babanın kafası, kızına çok şey veremeyecek kadar meşgul ama bir şeyler verdiği de aşikâr; dolayısıyla annesinden ve doğru şeyi yapmazsa babasının sevgisini kaybedeceğinden korkarak büyüyen Christiane sürekli bir şantaj altında yaşamaktadır. Doğru davranmazsa sahip olduğu tek şey, yani babasının sevgisi yok olacaktır. Fakat çok uzun zamandır o kadar şantaja maruz kalmış, o kadar korkmuş, o kadar gözü korkutulmuş, kendi hayatında bir şeyler yapabileceğini düşünmekten o kadar uzak kalmış, o kadar az maceracı bir hayatı olmuştur ki hâlâ serilip yatmak, kendini göstermemek, kendi hayatını yaşamamak ve sevebileceği birini bulmak istemektedir. Uwe'ye önceden âşıktı, o muhtemelen o an için de (psikoterapi başladığı zaman) sevdiği kişiydi, yine de bu noktada ne kadar ciddi olduğundan emin olamayız. Fakat kocasının aksine Uwe sevilebilecek biridir. Şimdiye kadarki görüntü bu, bunda sıra dışı bir şey yok. İlk üç seansta analitik prosedürü çok iyi kavramamış olduğunu görebiliriz. Savunmacı olmuş, kocasından ayrılma adımını atmış ki başka bir şeye ihtiyacı olmadığını kendine ispatlayabilsin, işte bu noktada Uwe geliyor.

İlk rüyasında düğünde özel dikim bir elbise giymekte olduğunu söylüyor. Bu, gerçekte evlenmemesi gereken, kendi düğününün gerçekleşmemesi gereken bir rüyaydı. Aslında bu rüyadaki fonksiyonu baş nedimelikti, aşağıdaki fikir yüzünden bundan çok anlam çıkarmıyorum. Her rüyada, olay

örgüsünde olduğu gibi bir sahne bulunur. Yani her rüya, görenin hem yönetmen hem aktör hem de yazar olduğu kısa bir oyundur. Rüya ancak onu görenin düzenlediği bir oyun olarak görülebilir, başka bir şeyin de rüyası görülebilirdi fakat her oyunun kendi mantığı vardır. Bir olay örgüsünü icat ettiğimde bunun kendi mantığı vardır. Ayrıntılar bu olay örgüsünün bir parçası olduğu takdirde her ayrıntıyı incelemek çoğunlukla gereksizdir ve hatta özellikle yararlı da değildir. Christiane baş nedime pozisyonuyla kendi düğününün görünümünü değiştirmeyi seçmişse, olabilir, bu bir düğünün görünümünün değiştirilebileceği şeylerden biridir, bu sosyal bir kalıptır ve rüyada sansürün işlediği de unutulmamalıdır. Rüyasında bile o kadar özgür değildir ki, bunu sansürlemiştir.

Aslında genel konuşursak, her rüyanın bir maksimum yorumu bir de optimal yorumu olduğunu düşünüyorum. Bir rüyayı maksimum halde yorumlarsanız her parçayı, her küçük şeyi ele alıp ne anlama geldiğini bilmek istersiniz. Ben daha çok optimal yorumlama, yani rüyanın en önemli mesajını yorumlama taraftarıyım. Birçok başka küçük ayrıntı olduğu söylenebilir ama onlara aynı anda bakarsam rüyanın ana mesajının etkisini çoğunlukla kaybederim. Çünkü rüya, onu görenin kendisine, bazen analistine ve bazen de rüyayı anlattığı kişiye verdiği mesajdır. O yüzden çok fazla yorumlamamaya –rüyanın bir parçası olay örgüsüne uyduğu takdirde– daha çok taraftarım çünkü aksi takdirde insan tıka basa dolar.

Genellikle analiz ettiğim kişiye rüyası hakkında ne düşündüğünü sorarım. Sonra rüya üzerine çağrışımlarını sorarım çünkü bazen çağrışımlar önemlidir ama çok sıklıkla bunlar gerekli değildir. Rüyaların yaklaşık yüzde ellisini çağrışımlar olmadan da anlayabilirsiniz çünkü sembolik bir dilde yazılmışlar ve çok açıklardır. Freud, rüya yorumlarında sadece çağrışımlara güvenirdi; ona göre rüyanın parçasının ancak

görenin ona ilişkin çağrışımları olduğu takdirde anlamı vardır, o zaman çağrışım gerçek parçanın, görünen parçanın yerini alır sonra bir diğer çağrışım, sonraki ve sonraki derken görünen bir parça için bir çağrışım dağı oluşur ve çoğunlukla rüyanın anlamı tamamen kaybolur.

Aslında Freud'un rüya yorumlamalarında büyük bir ustalık vardır fakat Freud'un yorumlarında bir rüyayı okumayı bitirdiyseniz hasta hakkında önceden bildiğinizden fazlasını nadiren öğrenirsiniz. Yüzlerce çağrışım arasından parlak bir tane duymuşumdur ama sonra hasta hakkında ne bildiğimi, bilinçdışı duygularını, onu neyin harekete geçirdiğini sorarsanız daha fazla bir şey çıkmaz. Oysa Freud, gerçekten de rüyanın altındakini görmenin, rüyayı anlamlı bir şey olarak görmenin yolunu açmıştır. Yine de, onun kendi yorumlama yönteminin çok yanıltıcı olduğunu düşünüyorum, bunun sebebi de Freud'un bir özelliği: Freud'un hiç gerçek bir sembolizm anlayışı, hiç sanatsal şiir anlayışı yoktu, sadece düşünsel olarak tasavvur edilebilen şeylere ilişkin bir anlayışı vardı. Sanırım, "Hastayı olduğu kadar çağrışımları da görmezsem onun hakkında psikanalist olmayan birinin bildiğinden daha fazla bilgim olmaz," diyen kişi İngiltere'den Glover idi.

Bir kişinin sesiyle, jestleriyle, yüzüyle, beden diliyle yarattığı doğrudan bir izlenim, öte yandan kendini dışa vurduğu nüansların inceliğiyle de kaybolur. Aslında hastanın hayatına karşı Freud kadar duyarsız olmayan biri hastanın arkasında oturup onu görmeyerek, başka bir insanı anlamanın en önemli kaynağının kendisi olduğunu inkâr eden bir yöntemi icat etmezdi. Doğal olarak kişinin yüzünü görmezseniz onunla ilgili bilgilerde neyin esas olduğunu büyük ölçüde kaçırırsınız.

Terapinin İkinci Ayı ve İkinci Rüya

Anlatan: Üçüncü haftadan sonra evliliğini bitirip kocasından ayrılmaya karar verdi. Sonra kocasının bu durumu kabullen-

mekte çok zorluk çektiği birkaç haftalık bir dönem oldu. Ama bir kez karar verilmişti, kocası evden taşınmaya karar verip aynı binada bir daire bulmaya çalıştı. Christiane buna şiddetle karşı çıktı, böylece kocası çok da uzakta olmayan bir otele taşındı. Bu dönem içinde Christiane, neredeyse her seansta ağladı. Yüzünde hesapta cesur ve hafif bir gülümsemeyle geliyor fakat hemen gözyaşlarına boğuluyordu. Bu süre içerisinde bana gece gündüz günde en az bir-iki kere telefon ediyordu. Ayrılmaktan kesinlikle korktuğunu söylüyor fakat "Yaptığım şey kaçınılmaz," diyordu. Tek başına olmaktan çok korkuyordu. Bunu konuştuk. Hayatında hiç gerçekten yalnız kalmamış olması garipti. Dokuzuncu sınıfa kadar ailesiyle birlikteydi, sonra denetimli bir özel okulda, denetimli bir kolej ortamında, denetimli bir üniversite ortamında kalmış sonra da evlenmişti. Hiç yalnız yaşamamıştı. İlk kez kendi ayaklarının üzerinde durmaya cesaret ediyordu.

Bu zaman zarfında, terapinin ikinci ayında büyük oranda ailesinden bahsetti. Ailesinde kesinlikle grup davranışı isteniyordu, kimsenin öfkesini göstermesine izin verilmiyordu; üzüntüye müsaade edilmiyordu. Kendilerini nasıl hissederlerse hissetsinler belli etmemeleri gerekiyordu. 10 ila 14 yaşları arasında piyano dersi aldığı yıllarda annesi piyano çalışması için onu odasına kilitliyordu. İçeri girmek ve içeride kilitli kalmak prosedürün bir parçasıydı ve hasta bunu hiç sorgulamamıştı, bu sürede annesine karşı öfke hissettiğinin farkında değildi. Bunu kanıksamıştı. Bunu anlattığı zaman da bir kızgınlık duymamıştı. "Bunu dikkat çekici derecede sakin bir şekilde söylüyorsun," dediğimde, "Ama tam da böyleydi," diye cevapladı.

Babası onun için Tanrı gibiydi. Fakat annesinden daha duygusal ve anlayışlıydı. Annesinin onunla hiç kişisel bir ilişkisi olmamıştı. Oysa babası cumartesi öğleden sonraları ona çocuk hikâyeleri okurmuş. Hangi hikâyeler olduğunu hatırlamıyorum ama beş yaşından sekiz yaşına kadar cumartesi

öğleden sonraları, evde olduğunda Christiane'a ve arkadaşlarına, yani beş veya altı kıza bir saat boyunca hikâye okurmuş. Ve belli ki, bunu özel bir zevkle yapıyormuş.

Terapinin üçüncü ayında erkek arkadaşı Uwe ziyarete geldi. Kocası evden taşındığında Düsseldorf'tan Frankfurt'a geldi. Uwe ile Christiane geceyi birlikte geçirdiler. Bunu birkaç kez yaptılar. Bu çok tahrik edici, çok heyecan vericiydi. Orgazm olmamıştı fakat biriyle beraber olmaktan çok mutluydu çünkü yalnız olmaktan çok korkuyordu. Uwe, karısına hâlâ bağlı olduğunu ve nasıl evlenebileceklerini bilmediğini söylemiş. Bunu onunla yattıktan sonra söylemiş. Bu cinsel ilişki Christiane'ın anksiyete düzeyini azalttı çünkü zaman zaman paniğin eşiğine geliyordu, çok korkuyordu. Bu süre içerisinde bazı ekstra seanslar ve birçok telefon görüşmesi yapıldı. Bu süre içinde çok korktu, sık sık işlerin düzelmeyeceğine dair umutsuzluğunu ifade etti. Kocasını terk etmişti ama gerçekte hiçbir şey değişmemişti. Kendini hâlâ çok yalnız hissediyordu ve hiçbir şeyin esasta değişmeyeceğini düşünüyordu. Onunla yalnız kalma ve terk edilme korkusu hakkında konuştum ve sanki hâlâ tamamen ebeveynine bağımlı bir çocukmuş gibi duyduğu terk edilme korkusunun tipini ele aldık.

Fromm: Burada söylemeye niyetlenmediğim halde kelimeler üzerinde fazlasıyla duruyorum ama bu "sanki... mış gibi" doğru değil çünkü o hâlâ ebeveynine bağımlı bir çocuk. O, üç yaşındaki bir *çocuk*. O *böyle*. Biyolojik yaşının yirmi sekiz olması ve üç yaşından yirmi dokuz yaşına, radikal konuşursam "bir dakika içinde", sıçrama yapabilme ihtimali başka bir şey. Fakat bu noktada o bir çocuk. Bunun belli bir önemi var çünkü birine, "Çocukmuşsun gibi davranıyorsun," dersem bu, "Çocukluk etme," demenin kibar bir sansürü olur. Eğer birine, "Üç yaşındaki bir çocuksun," dersem bu çok daha kırıcı olur çünkü gerçeğe çok daha yakındır ve alışılagelmiş bir şey değildir. Alışılagelmiş şekli, "Sanki çocukmuşsun gibi,"dir.

Fakat bu "sanki" sadece yarı gerçektir. O bir çocuk ve bu, uyanması gereken şaşırtıcı bir gerçek, dolayısıyla "sanki" vasıtasıyla bunu hafifletmeye yönelik her şey, yaptığın açıklamanın önemini azaltır.

Bu, tabii ki, genel olarak analiz edilen kişiyle konuşma tarzıyla ilgili, ben de genel olarak bu konu hakkında konuşmak istiyorum çünkü bu çok karmaşık bir problem. Elbette, yirmi sekiz yaşındaki bir insana, "Üç yaşında bir çocuksun," demek cesaret ister çünkü bu kulağa büyük bir hakaret gibi gelir. Ama aslında hasta bunun öyle *olduğunu* bilmektedir ve tamamen söyleniş şekline bağlıdır. Eleştirel bir tarzda söylenirse yıkıcı olabilir. Ama hasta terapistin onu eleştirmek için değil ona yardım etmek için söylediğini kavradığında aynı cümle kırıcı mahiyeti vasıtasıyla son derece yararlı olabilir çünkü hasta bunu uzun zamandır bilmektedir ama tam olarak farkında değildir. Analistin de bunu görmüş olmasından dolayı çok rahatlar, bu onun en korkunç sırlarından biri –dile getirmemiş olmasına rağmen "hâlâ küçük bir çocuğum" duygusu– olmasına rağmen doğal kabul eder.

Amaç, hastaya sadece, üç yaşındaki bir çocuk gibi hissederken aynı zamanda yirmi sekiz yaşın deneyimini mevcut zamana taşıdığını ve yaşamını sürdürmek için ebeveynine bağımlı olmadığını aktarmak değildir. Bu çok iyi bir mantık ama mümkün olduğu kadar bu insanın hissettiği gerçeğe yakın, yani daha derin korku düzeyindeki duygularına yakın konuşmalısınız. Daha derin korku düzeyinde "sanki" bulunmaz çünkü "eğerler" eklemek zaten mantıklı bir kategoridir. Christiane, çocuk gibi hissettiğini bilmektedir ama *korkmaktadır* ve bunun farkına varmaya cesaret edemez.

Anlatan: Bu sırada Christiane, ruhen yıkıldığı ve gelip anlattığı bir rüya daha görmüş:

Rüya 2: Düğünümden birkaç gün önceydi ve evde misafir olarak birkaç kız arkadaşım vardı. Yakındaki bir havuza yüz-

meye gitmeye karar verdik ama telaşlı bir zamandı. Bazıları gitmek, bazıları da evde oturmak istedi. Kızlardan biri mayomun eski ve modasının geçmiş olduğunu söyledi. Mayom sarıydı ve neredeyse bütün gövdemi kaplıyordu. Annemin giydiği türden bir mayoydu. Dolabımda bikinimi aradım ama bulamadım. Herkes acele ediyordu, o yüzden bikinimi alamadan çıkmak ve eski mayomu giymek zorunda kaldım. Havuz çok güzeldi ve herkes mutluydu. Düğünümü bekliyordum ve neşelenmiştim. Birdenbire rüya, eski kâhyamız Martha'nın çok hasta ve ölmek üzere olduğu hasta yatağına dönüştü. İçinin dışına çıktığı çok kötü bir hastalığı vardı, çok üzücüydü ama annem umursamıyor ve tüm yaşananları gerçekçi bir şekilde ele alıyordu. Annemin Martha'yı umursamadığını idrak etmek beni çok üzdü.

Rüyaya verdiğim tepki, annesinin Christiane ile ve diğer insanlarla ilgilenir görünürken aslında hiç ilgilenmediğini, sadece kendi meselelerine dalmış olduğunu fark etmesiyle ilgili bir şeydi. Bu tür bir şeydi. Christiane'ın yine rüyaya ilişkin çağrışımlarla ilgili bir düşüncesi yoktu.

Fromm: Bu izlenim, rüyanın ilk kısmıyla ilgili değil. İlk kısımda her şeyden önce kendisini annesi gibi görüyor ya da kendini annesi olmaya zorlanmış hissediyor. Çelişki burada ortaya çıkıyor. Evlenecekken, yani kendi hakkıyla, kendi hayatında kadın olacakken rüyası ona mayo ile simgelenerek anne gibi olmak veya anne olmak, ona itaat etmek zorunda olduğunu, ona mecbur olduğunu hissettiriyor. Tabiri caizse annesinin üniformasını giymeye zorlanıyor. Bu dönemde evleniyor ve bu gayet iyi bir tanımlama, annesinin onu giymeye zorladığı bir adamla evleniyor. Dolayısıyla aslında kendine söylediği ya da gerçekte dışa vurduğu şey şudur: "Ben kendim olarak değil annem olarak evlendim. Bu adamla evlendim çünkü annem onunla evlenmemi sağladı. Özgür bir kadın olarak veya özgür seçimimle ya da kendime ait bir duyguya dayanarak evlenmedim." Sonra bunu annesi hakkında eleştirel bir düşünceyle, yani annesinin bütün insanlara karşı

ilgisiz olmasıyla karşılaştırıyor. Bu iki bölümde sembolizmin iki farklı düzeyinde, "Arzularım hilafına bu adamla evlenmek zorunda kaldım çünkü ben dahil, hiçbir insan annemin zerre kadar umurunda değil o yüzden onunla evlendim." Bu düşünce orada rüyanın iki bölümünde dışa vuruluyor.

Burada analitik prosedürün önemli bir sorunundan bahsetmek istiyorum. Burada iki farklı şekilde konuşulabilecek bir nokta gelir. Analist, "Hissettiğin şey bu. Annenin şu, şu ya da bu olduğunu hissediyorsun," diyebilir. Veya "Hissettiğin şey bu ve çok da haklısın. Bu böyle," diyebilir. Bu büyük fark yaratır çünkü bu kadın hissettiklerinin doğru olduğunu, bunu yapmaya her hakkı olduğunu düşünmeye cesaret edememiştir, bu majestelerine ihanettir, annesi için böyle hissetmesi çok korkunç bir şeydir. Bunu sadece rüyalarında dışa vurabilir, gerçek hayatta olamaz. Şimdi analist, "Haklısın, bu böyle, annen neredeyse bir canavar," derse bu tamamen farklı bir deneyim olur çünkü hayatında ilk kez, kendisi dahil hiç kimseye anlatmaya cesaret edemediği kendi izleniminin, kendi düşüncelerinin haklı düşünceler olduğunu düşünmeye cesaret eder.

Bir diğer soru: Rüyada iki farklı bölüm var. Bu iki bölüm analizde mutlaka bir bütün oluşturmalı mı? Yöntemsel nedenlerden dolayı öyle olmasını gerektiren bir şey olmadığını söyleyebilirim. Bütün bu yorumlamalar, rüyayı yorumlayanın tecrübesine ve rüyanın belirginliğine bağlıdır. Kendi tecrübeme dayanarak bir gecede görülen iki rüya bölümünün çoğunlukla bir birim oluşturduğunu ve çoğunlukla birbirlerini yorumlama avantajına sahip olduklarını söyleyebilirim. Biri diğerine eklenir ve normalde gerektiğinde iki satır roman ya da şiir yazamayan birinin uykusunda bir fikri sembolik bir dille nasıl da kusursuz, güzel ve sanatsal bir şekilde ifade edebildiği çok şaşırtıcıdır. Bunu çoğumuz rüyalarımızda yaparız. Christiane burada, bir şekilde güzelce uyan iki oyun seçmiş. Gizleme sürecine de yararı olan iki sahne kullanıyor.

Bu, rüyayı gören açısından esas avantajı; bu iki farklı şeyi farklı sembolizmler içinde görerek olmaması gerekeni, bilincine gelmemesi gerekeni kendisinden daha iyi saklıyor.

Bu rüya, aynı zamanda, Tanrı bilir kaç yıldır rüyalarla ilgilendiğim halde merak etmekten kendimi alamadığım fantastik bir fenomenin klasik bir ifadesi: Bir insan bilinçli bir şekilde farkında olmadığı her şeyi nasıl bilebilir? Şeyleri gizlediğimiz halde uykumuzda onları nasıl biliyoruz? Christiane'ın rüyası, bütün bunları bildiği halde uyanıkken bunları inkâr ettiğini ve bu bilgilerin hiçbirinin olmadığını açıkça gösteriyor. Aslında rüyalarımızın uyanık düşüncelerimizden çok daha gerçek olmasının sebebi bu. Uyanıkken düşüncelerimiz çoğunlukla yalanlar ve hayallerden oluşuyor. Açıklık adına kendimi biraz daha güçlü ifade etmem gerekirse bilinçli düşüncelerimizin çoğunun, dürüst ve doğru olduğunu söylemektense yalanlar ve hayaller olduğunu söylemeyi tercih ederim.

Christiane, ikinci rüyanın ikinci bölümünde annesinin rolüyle onu büyüten Martha'nın rolünü karşılaştırıyor. Bunların ikisinde de Christiane'ın çelişen unsurları olduğunu sanmıyorum. Annesini dramatize ediyor. Bu kadının zerre kadar duygusu olmadığını söylüyor ve gerçekten sevdiği aşikâr olan ve onu umursayan bir kadını görünür hale getiriyor, bu anne ise hayatındaki o kadına göre kesinlikle duygusuz. Rüyanın "Ben (Martha gibi) hasta olsaydım annem pek umursamazdı," düşüncesini ima ettiğini söyleyebilirsiniz.

Hastalığın içinin dışına aktığı şeklindeki tasviri, duygularını açığa çıkarmayı simgelediğini düşünmek bence rüyanın ikinci bölümünü aşırı yorumlamak olur. Bu durumda rüya, annenin duyguları açığa çıkarmanın ölümcül olduğuna inandığını gösterirdi. Bu bence, bir tür aşırı yorumlama. Bu teorik olarak mümkün ama burada gerçekten deneyim konusu olan deneysel bir faktör devreye girer. Birçok yorum mümkün ama buradaki anlamın ne olabileceği hakkında belli bir anlayış en çok pratikle geliştirilir. Bunun bir bina olduğunu düşü-

nüyorum çünkü –bunu kanıtlamak çok güç– burada üstünde durulan şey ıstırap, hastalığın şiddeti. Bu, burada gerçekten ifade ediliyor. İçerinin dışarı akması, aynı zamanda duyguların göstermekle de alakalı, bu yaşlı kadından konuşmak çok gerçek gibi gelmiyor. Fakat teorik olarak gayet mümkün bir yorumlama.

Burada önemli bir soru, yani genel rüya yorumlamasında materyale nerede çok yoğunlaşmalı, sorusu geliyor. Rüya, insani duyguların ifadesinin tasvirinde çok zengin, benim tercihim, teorik yapı olmaksızın hemen görülebilen bu materyale yoğunlaşıp inşa edilebilecek olanı unutmak çünkü o bir şey eklemeyecektir. Onun bundan korktuğunu zaten biliyoruz.

Takip Eden Aylar ve Üçüncü Rüya

Anlatan: Bu zaman zarfında hemen göze çarpmayan birkaç değişiklik oldu. Her şeyden önce, hayatının ailesi dışındaki yönlerinden de bahsetmeye başladı. İşteki durumundan, özellikle pozisyonunu, kendini çoğunlukla hapsedilmiş hissedeceği şekilde biçimlendiren ve bazen çok otoriter biri olan amirinden rahatsızdı. Üzerinde biraz konuştuktan sonra daha üst düzeydeki patronuyla konuşup bir transfer veya terfi istemeye karar verdi. Ayrıca az para aldığını ve daha ilginç işler yapabileceğini düşünüyordu. Biraz endişeyle de olsa bunu yapabildi ve kısa süre içinde farklı bir bölüme terfi etti. Artık Christiane, personelin dışında, kırk-elli kişinin başında olduğu bir yönetim kadrosundaydı. O zaman bu durumdan o kadar memnun olmuştu ki annesini arayıp bilgi verdi. Annesi doğal olarak, bu farklı türde işe girmenin uygunluğu hakkında sorular sordu. Ama babası, "Bu harika. Eleman pozisyonundan işteki eğitimin açısından çok iyi olacak yetkili bir pozisyona geçiyorsun," dedi. Christiane, bunun sonucunda bu terfii kabul etti ve çok memnun kaldı. İşinden de gerçekten zevk aldı. Aynı zaman-

da Uwe ile olan kısa ilişkisini bitirdi çünkü bu ilişkinin bir yere varmayacağını biliyordu ve büyük kaygı yaşayacağını bildiği halde kendini buna kaptırmanın gereği yoktu. Bu da üzerinde tartıştığımız bir şeydi. Gelgelelim, Uwe ile ilişkisini keser kesmez babasının üst düzey yöneticisi olan Peter ile ilişkiye girdi.

Bu süre içinde, Peter'dan önce, analitik dilde daha çok düşünmeye başladı, durumları tartışmakla çok ilgileniyordu ve kendisi hakkında yorumlar edinmeye ve kendini anlamaya başlayıp oldukça motive oldu.

Peter, sık sık Hamburg'dan Frankfurt'a uçtuğunda onunla temasa geçiyordu. Uwe ile ayrıldıktan sonra önce onu yemeğe davet etmişti, Christiane sonunda kabul etti. Kabul etmek konusunda biraz endişeliydi çünkü çok savunmasız olduğunu ve umutsuzca arkadaş istediğini biliyordu. Yalnız olmaktan büyük kaygı duyuyordu. Birkaç hafta boyunca her gece bir arkadaşının evine gitti. Bu onu sıktı ve gitar çalmaya başladı.

Sonra Peter ile bir ilişki yaşamaya başladı, onu haftada bir görüyordu. Bir ay içinde birbirlerine çok âşık oldular. Birbirlerine tutulduklarını düşünüyorlardı. Peter evliydi ve üç çocuğu vardı. Babasının şirketindeki dört başkan yardımcısından biriydi. Peter, baba bu büyük organizasyonun başkanlık koltuğunu bırakınca başkan yardımcılarından birinin onun yerini alacağını anladı. İki ay sonra son derece yakınlaşmışlardı. Peter Frankfurt'a haftada birkaç kez gelmeye başladı ve sonunda Christiane o kadar yoğun arzulu ve tutkuluydu ki ailesinin bilmesi gerektiğini düşündü. Çünkü bir şekilde anlayacaklardı.

Christiane, Peter'e ailenin bilmesi gerekip gerekmediğini sordu. O zaman Peter onunla aşırı ilgilenerek, "Onlara her şeyi anlatmamız gerektiğini sanmıyorum ama görüştüğümüzü söyleyebilirsin," dedi. Christiane ailesine, Peter ile kaçamak görüştüklerini ve birbirlerinden oldukça hoşlandıklarını söyledi. Ailesi çok sinirlendi. "Bak, korkunç bir hata yapıyor-

sun. O evli, bir ailesi var, bir geleceği var ve kesinlikle sana göre değil," dediler.

Christiane, bu konuşmadan sonra aşağıdaki rüyayı gördü:

> *Rüya 3*: Plajdaydım. Etrafta kimse yoktu, sakin ve güneşli bir yerde olduğum için çok mutluydum. Hiçbir gerginlik hissetmiyordum, tam bir kaçıştı. Sonra birden yetkili bir kişi (erkek mi kadın mı olduğunu bilmiyor) o öğleden sonrası için bir etkinlik düzenlemem gerektiğini söyledi. Ne tür bir etkinlik olduğunu bilmiyordum ama plajdan çıkıp başlamak zorundaydım. Neden kabul ettiğimi bilmiyorum. Bazı arkadaşlarımla, çocukluk arkadaşım olan iki kızla buluştum. "Endişelenme, yapabilirsin, biz orada olacağız. Her şey yolunda gidecek," dediler. Yeterince ciddiye aldıklarını sanmıyorum. Sonra kasabanın kilisesinde, Cemaat salonundaydık. Cemaat salonunda sahneye bakıyordum. Sonra manzara değişti, evimizin bahçesindeydim. Etrafta bir sürü kamyon ve bir sirk çadırı vardı. Ve bir sürü müzik enstrümanı toplanmıştı. Düzenlemem gereken etkinliğin lisedeki gibi bir oyun olduğunu düşündüm. Bu sefer ben oynayacaktım ama rolümü bilmiyordum. Çok endişeliydim. Biri, "Burada dans edeceksin," diyerek kırmızı atlıkarıncayı gösterdi. Kırmızı atlıkarıncanın her tarafında üzerlerinde kırmızı oturma yerleri –çok yer vardı– olan kraliyet mavisi filleri vardı. İlk başta, dans edeceğim için memnun olmuştum ama böyle kısıtlanarak değil.

Anlatan: Ona, burada kendi başına bir şey yapmasına dair bir özgürlük duygusu olduğunu fakat yine de ebeveyn etkisini üzerinde taşıdığını ve ebeveyninin zorla kabul ettirdiği şeyleri yerine getirmeye ve buna devam etmeye mecbur hissettiğini söyledim. İşin sonunu getirecek özgürlüğü hissetmiyordu.

Christiane hâlâ çok korkuyordu, Peter ile devam etmekten kesinlikle korkuyordu çünkü bunun her şeyin sonu olacağını hissediyordu. Peter'in terfi alamamasının suçlusu o olacaktı, belki de işten atılacaktı ve Christiane, kesinlikle ebeveyninin hışmına uğrayacaktı. Kızgın olduklarında onlarla baş

etmenin bir yolu olmadığını çünkü kendisinin sadece kötü olmakla kalmayıp onlar için bir hayal kırıklığı olduğunu aksettireceklerini söyledi. "Daima annemin hayatını makul kılacak şekilde yaşamak zorundayım," dedi. Ne zaman mutluluk gösterse annesi mutsuz görünürmüş. Veya ne zaman dünyaya daha çok uyum sağlayacağı bir şey yapsa veya yapmakla tehdit etse annesi dehşete kapılıp perişan bir bakış atarak, "Bak ne yaptın!" dermiş.

Fromm: Bütün hikâyenin anlamını biraz daha fazla ele almak istiyorum. Burada ne oluyor? Öncelikle belli sorular var: Peter ne düşünüyor? Gizli bir planı mı var; sonunda boşanacak, bu kızla evlenecek ve böylelikle başkan mı olacak? Bu çok da ihtimal dışı değil. Bu, yüksek riskleri olan bir oyun çünkü bu sırada süreç içinde atılabilir. Aksi takdirde, Peter işini kaybetme riskine neden girsin ve Peter neden, kız bu insanlara sık görüştüklerini söylediğinde sonunda bir şeyin dikkatlerini çekmeyeceğini düşünecek kadar saf olsun? Komik bir şey var: ebeveynin saflığı. Çok az umursadıkları için o kadar saflar. Kız birden gelip de Peter'i sık gördüğünü söylerse sanırım yarı normal zekâya sahip herhangi biri bile olsa, "Bunların bir ilişkiye başladıkları aşikâr yoksa kız neden gelip bunu anlatsın," derdi. Bu, kızın onu sık görmesinin göstermelik öyküsü. Ama bu insanlar bu konuyu çok ciddiye alıp onu sadece bu durumda neler olacağına dair tehdit ediyorlar.

Burada bir şeye dikkat çekmek istiyorum: Çoğunlukla saflık veya garip bir bilmezlik denen şey, tam da çok az umursamanın sonucudur. Bu insanlar için kızlarının tüm yaşamı, yaptıkları ve ilişkileri aslında o kadar da önemli değil o yüzden bunun gerçekte ne anlama geldiğini anlamak için yeterince çaba göstermiyor, aptalca bir göstermelik öykü ile yetinip orada bırakıyorlar. Bu tür ebeveynler çok kolay aldatılırlar ve yirmi yıldır ona sahip olmaları hiçbir şey ifade etmez. Çünkü bu yirmi yıl boyunca kendini orada gerçekten

evinde hissettiren ve ona en azından evinde olma duygusunu veren yeterince şey yaşamamış olduğu bellidir. Bu insanlar çocukları aniden beklenmedik bir şey yapınca çok şaşırırlar çünkü onların kafasında çocukları onlar uğruna yaşar ve onları hayal kırıklığına uğratmak istemezler, dolayısıyla çocuklarının canlı olduğu, çılgınca ya da aşırı bir şey bile olsa istedikleri şeyi yapabilecekleri ihtimalini düşünmezler o yüzden bir şeyin farkına varmazlar. Aynı şey sıklıkla evliliklerde de görülür. Otuz yıldır evli olduğu halde kocasını çıldırttığının hiç farkına varmamış bir kadını hatırlıyorum.

Saflık denecek durumlar veya muhakeme eksikliği görülürse muhakeme eksikliğinden bahsetmeyip insanın kendisine, "Doğrusunu öğrenmeyi hiç umursamıyorlar mı?" diye sorması daima çok önemlidir. Kızlarının yaşamıyla ilgili olarak çok saf olan kişilerin kendi ilişkileri konusunda hiçbir şekilde o kadar saf olmadıklarına eminim. Bu baba, şirketinde olan bitenler konusunda zerre kadar saf değildir. Çalışanın biri ona şirketteki bir şeyle ilgili bir hikâyeyle geldiğinde, bunun göstermelik bir öykü olduğunu derhal fark eder. Ama kızı geldiğinde rahatsız edilmek istemez, çatışmanın içine çekilmek istemez, o yüzden ona inanır.

Kadının umutsuzluğa ve anksiyeteye sürüklenmiş olduğu gayet açık çünkü bütün bunlar nedir? Peter ona, karısını ve çocuklarını terk etmek niyetinde olduğunu söylemiştir. Sadece niyet ettiği sürece bu ancak boş laftır. Eğer bir adam, "Benimle evlenirsen hemen boşanacağım," derse dinlemeye bile değmez. Ve sorun şu ki, aynı kadınlar –ve bu pozisyonda olanlar genellikle kadınlardır– deli gibi âşıklardır veya adamı öznel olarak göremezler, gerçeği göremeyecek kadar romantiklerdir ve adamın bunu düşüneceğine, sanki bunun bir anlamı varmış gibi inanırlar. Normalde sağlıklı bir kuşkuculuk edinmek gerçekten hayatta bazı deneyimler elde etmeyi gerektirir. Herkese sağlıklı bir kuşkucu olmayı tavsiye ederim. Hayata çok daha açıklık getirir, birçok hatadan korur ve tüm

iyi niyetli duygusal dalaverelere kanmayı önler çünkü insanlar kendilerini ve birbirlerini kandırırlar.

Bu iki insanın birbirine çılgınca âşık olduğu hikâyesini duyarsam bu beni etkilemez. E, ne olmuş yani? Adam yalnız, kadın yalnız dolayısıyla birbirlerine âşıklar. Bütün bunlar ne demek? Asıl mesele ne? İşin gerçeği ne? Adamın aklında muhtemelen işi var, bir çelişki içinde ve oldukça akılsız olduğunu söylemeliyim. Neden akılsız? Bundaki hesabı ne? Bilmeyi çok isterdim çünkü burada adamın tehlikeye attığı bir şey var ve hesabını bilmiyorum. Ama çok ciddi olmadığı belli yoksa farklı şekilde konuşurdu. Belki de sadece yüksek riskli bir oyun oynuyor.

Christiane'ın bununla ilgili hissettiği şey tam bir şaşkınlık. Ben olsam yine, "Elbette şaşkın ve endişelisin çünkü imkânsız bir durumdasın. Ebeveyninden korkuyorsun. Şimdiye kadar bu adam seni gerçekten sevdiğine dair, şu an seni çekici bulup seninle yatağa gitmekten daha fazlasını ifade eden bir duyguya dair bir belirti göstermemiş. Bir ilişki için bu nasıl bir temel? Ne kadar ciddi? Yirmi sekiz yaşındasın," derdim. On yedi-on sekiz yaşında olsaydı tamam denilebilirdi. Dolayısıyla denerdi ve belki çok zararı olmazdı ama artık çok geç. (Bunlar gerçekten karışık durumlar, on yedi-on sekiz yaşındakilere bile önermem.)

Bu adamla olan durum, karışık bir durum. Esasen dürüst değil. İnsan kendini neden aslında dürüst olmayan bir duruma soksun ki? Hiç gerekli değil ve kimseye bir yararı yok. Büyük hayal kırıklığına ve olmaması gereken türde bir kuşkuculuğa yol açar. Kuşkuculuğun büyük bir inanca eşlik etmesi gerektiğini düşünüyorum, inancın olmadığı bir kuşkuculuk cesaret kırıcıdır, insanın kendisine zarar verir. Buradaki soru: Kız –ben kız diyorum (burada "çocuk" demek, en isabetli ifade olurdu)– bu konuda gerçekten ne diyor?

Anlatan: Hayatında ilk kez şimdi orgazm olmaya başladığını söylüyor. Yaşadığı en güzel, en güçlü ve en tensel iliş-

ki olduğunu iddia ediyor. En kısa zamanda tekrar Uwe ile birlikte olmaya çalışmış. Bu tekrar gerçekleşmeyince Peter'e bağlanmış olmaktan korkmuş. Ve hâlâ, ne yapacağını bilemeden uğraşıyor ama bu daha çok, ipsiz sapsız veya tek başına kalmayacağı bir tür güvence hissi verecek insanlara bağlanmakla ilgili bir şey.

Fromm: Yine de gerçeği hafife almamak lazım, bu adamla orgazm olmuş olması da tamamen göz ardı edilmemeli. Sebepleri ne olursa olsun –belki bu yasak daha az kısıtlayıcı, adam daha iyi bir sevgili ve mizacı daha farklı– şimdi daha özgür. Ebeveyninin durumu açısından çok karmaşık olan bu durumda gerçekten ateşle oynuyor olması da garip. Orada daha az kısıtlanmış, aslında daha kolay olan bu durumu bir şeye aldırış etmeden yaşayabiliyor. Özellikle kocasıyla tamamen güvende olurdu ama adam buna fırsat vermiyor, onun için bunu unutabiliriz. Ama Uwe ile de. Dolayısıyla bunun, esas şeylerde hâlâ hiçbir ilerleme göstermediğinin işareti olarak kabul edeceğim bir semptom olduğunu ve en azından sorgulanması gereken bir şey olduğunu söylerdim. Ebeveynleriyle olan ilişkisinde bu dört ay içinde gerçekten temel bir değişiklik var mı?

Anlatan: Evet, hafif bir değişiklik var, onların neye benzediği ve onunla ilgilerinin ne olduğu konusunda daha şüpheci oldu. Babası onu haftada bir-iki kez arıyor. Oldukça çok seyahat ediyor, çoğunlukla şirketin bir şubesine gidiyor. Frankfurt'a döndüğünde onu arıyor veya iki- üç haftada bir yemeğe çıkıyorlar. Christiane, onun çok yüzeysel olduğunu düşünüyor. Artık onu eskisi kadar Tanrı gibi görmüyor ve annesini kendi çıkarlarını önde tutup onu ikinci plana atan biri olarak daha net gördüğü için ona karşı da hafif bir düşmanlık dile getirmeye başlıyor. Dolayısıyla ailesine bakışıyla ilgili hafif bir değişiklik var, buna rağmen endişe ve korkusu yönünden bir değişiklik yok. Hâlâ bir sebepten, onu terk edeceklerinden aşırı korkuyor.

Fromm: Öte yandan hâlâ kendi hayatını yaşadığını, yani kendine ait bir hayatı olmayan üç yaşında biri olarak hayatına anlam veren insanların evdeyken onu terk edebileceklerinden doğal olarak korktuğunu söyleyebiliriz. Hâlâ ebeveynleri tarafından terk edilmekten ölümüne korkuyor ve bunun nasıl yaşanacağını, nasıl olunacağını, nasıl bir birey olunacağını hiç bilmemesinin de sonucu olduğunu söyleyebiliriz. İşine gidiyor, bu gayet rutin bir şey ve sonra çabalıyor. Analize gidiyor. Bu, onun biraz yuva duygusu bulduğu tek yer, sonra o adamla yatıyor ve bu da ona biraz evde olma duygusu veriyor. Ama bu kadın genelde, kendisi *olma*, kendi başına birey olma, kendi başına bir şeyler yapabilme ve yaşayabilme duygularından tamamen yoksun. Sadece tamamen çabalıyor.

İki şekilde de gittiğini söyleyebilirsiniz. Ebeveynine çok bağlı olduğu için kendi hayatını düşünemiyor denilebilir, bu her zamanki analitik versiyon olur. Yine de ben, az çok öteki yönde gidebileceğini de söylemeniz gerektiğini düşünüyorum çünkü yaşamak hakkında bir şey bilmiyor. Kendi hayatıyla yapabileceği bir şey hissetmiyor, hayatın ifade edebileceği anlama karşı tamamen kör. Bir vizyonu olmadığı sürece korku içinde kalmak *zorunda*. Teorik bir vizyonu değil hayatın bu olduğuna, kendine ait olduğuna ve bu hayatta bir şeyler yapabileceğine, bir şeyleri dışa vurabileceğine, kendisi olabileceğine dair duyguları olmasını kastediyorum.

Burada önemli bir soruna geliyoruz: Analiz yeterli mi? Yoksa kendini keşfeden kişinin nasıl yaşayacağını da öğrenmesi, yani kişinin hayatıyla ilgili ne yapacağına dair fikri olması gerekli değil mi? Bu kadın çölde haritasız gezen bir gezgine benziyor. Gelip, kendini çölden çıkaracak birini arıyor çünkü susuzluktan ölmekten korkuyor. Bu bir benzetme değil, tam olarak öyle. Bir haritaya ihtiyacı var ama bu harita, sadece bütün bunlara bağımlı olduğunu görmesi için değil şimdi nereye gidebileceğini görmesi için gerekli. "Hayattaki"

bu şey ne? O kim? Ne yapabilir? Bunlarla pratik anlamda bir işi kastetmiyorum. Yine de nelere ilgi duyduğunu sormadık.

Anlatan: Müziğe büyük bir ilgi duyuyor. Her tür müziği seviyor ama bir enstrüman çalmıyor. Bununla birlikte bu sefer, müzikle ifade edebileceğini hissetti. Gitarı hep sevmiş, şimdi gitar dersleri –popüler gitardan ziyade klasik gitar veya opera gitarı öğrenmek için– almaya başladı.

Fromm: Müziğe çok ilgi duyduğunu söylediğinde gerçekten ne kastediyor? Bu nasıl açığa çıktı?

Anlatan: Operaya gitmesi ve Frankfurt Operası'na bilet alabilmesiyle açığa çıktı. Sanırım statü dışı bir duygu değil. Operadan hakikaten zevk alıyor. Ve opera hakkında bir şeyler biliyor; hikâyeleri, bestecileri biliyor. Bu, çok bildiğim bir konu olmamasına rağmen yaptığı yorumlardan, bir amatörden fazlası olduğunu hissettim.

Fromm: Bu verilerin beni hiç etkilemediğini söylemek zorundayım. Birinin, özellikle opera Frankfurt'ta kesinlikle bir statü göstergesiyken "operaya gidiyor" olmasının, kendi içinde müziğe büyük ilgi duyduğunu göstermesi bence tartışmaya açık bir konu. Benim için çok inandırıcı değil. Biri bana müziğe çok ilgi duyduğunu söylediğinde ilk sorum: "Lütfen bana en sevdiğin parçayı söyler misin?" olur. Bu çok bariz bir soru çünkü ancak o zaman bunun ne demek olduğu hakkında bir fikrim olabilir. Eğer cevap, "Her şeyi severim," ise müziğe ilgi duyma ifadesinin sadece bir klişe olduğunu anlarım. Ayrıca müzik dinleyen ve müzelere giden kaç kişi biliyoruz. Eminim çok azı gerçekten ilgilidir ama bildiğiniz gibi günümüzde eğitimli sınıftan herkes, en düzgün yolla zaman öldürmeye çalışıyor. O yüzden modern –veya modern olmayan– sanata veya konserlere bak, bu, sanata büyük ilgi duymanın bir ifadesi değil basmakalıp bir şey. Onun için operaya gitmekten daha inandırıcı bir şey söylemeli.

Müziğin onun için önemli olduğunu söylüyor ama bu tür ifadelere karşı genelde şüpheciyim. Gitar dersi alıyor olması

ne demek? Birçok durumda bu sadece zaman öldürmenin bir yolu. Bunun ille de müziğe duyulan büyük ilginin bir ifadesi olduğunu sanmıyorum. Önceki neslin piyano öğrenmesi gibi. Şimdilerde gitar öğrenmenin ne kadar basmakalıp olduğunu bilmiyorum.

Anlatan: Bunun çok ilgili bir şey olduğunu düşünmüyorum fakat hayatında bulunduğu yer açısından gitar çalmak istediğinde, önemsiz bir merak olsa bile bazı duygusal tepkilerini dışa vurma arzusu olduğunu düşünüyorum, tıpkı hafta içi bazı sabahlar ve hafta sonları tekrar ata binmeye gitmesi gibi. Bu yine meşgul olmak için olabilir ama ona çok zevk veren bir şey, aslında ata binince doğayla bir deneyim yaşıyor, ayrıca bu onun gerçekten ilk aşkı.

Fromm: Ata binmeyi hep sevmiş. Bu çok yerinde ve zevkli bir deneyim ve onun ölü olmadığını gösteriyor ama yine de bu alanda bir şeylere çok ciddi eğildiğini de göstermiyor. Okuduklarından bahsetmediği için sanırım onu çok heyecanlandıran veya biraz etkileyen bir konu değil ki her seansta bir saat boyunca okuduğu kitaplardan konuşmuyor. Genelde çok kişinin sıklıkla sıradanlıklar dediğim şeylerden bahsetmesi ilginç; erkek arkadaşı ne demiş, o ne yapmış, oymuş, buymuş ve bunlar kendini tekrarlar, bu kişileri anlamsız kişisel olayların tam anlamıyla sıradan çerçevesinin dışındaki hiçbir şey harekete geçirmez. Christiane ile ilgili olarak, şunu sormalıyız: Bu kadın bir zamanlar edebiyat okumaya büyük ilgi duymuş. Ebeveyni iyi bir iş yapmış, artık bu konuyla pek ilgili görünmüyor. Dolayısıyla görünen o ki, gerçek bir ilgi duyduğu tek şey kaybolmuş. Bir şekilde "uygarlaşmamış" bir hayat sürüyor; "uygarlaşmamış" ile kastettiğim şey; işi, ebeveyniyle ilişkisi, dışa açılmak için yaptığı ve başını büyük derde sokan birkaç cılız girişimden oluşan dar bir dairenin ötesinde hiçbir içeriği olmayan bir hayat.

Soru şu: bu konuda ne yapılabilir ve analiz bu konuda ne yapabilir ya da yapmalı? Hayatta çok yararlı ve ilginç olan de-

neyimler açısından çok zayıf olduğu sürece bütünüyle sıkıcı olmayan bir hayatı nasıl oluşturabilir? Ebeveynlerine olan bağımlılıktan nasıl kurtulabilir? Bu, ortaya konulması gereken çok önemli bir konu ve bence genel olarak analizde buna çok az dikkat veriliyor çünkü problem olarak görülmüyor veya çok ufak bir problem olarak bakılıyor. İçinde yaşadığımız kültür zenginliğinde ve kitaplarla, bilimdeki ve her şeydeki tecrübelerle oluşan imkânlar zenginliğinde insan bütün bunlar yokmuş gibi, ufak kişisel olaylar haricinde hiçbir şeyin önemli olmadığı, ilginç olmadığı boş bir dünya varmış gibi yaşıyor.

Dördüncü Rüya ve Bu Terapi Hakkında Bazı Genel Düşünceler

Anlatan: Bir sonraki rüya, birlikte çalışmamızın gelebileceği en berbat nokta. Bu sırada olanlar şöyle: Peter ile daha önemli bir ilişki üzerine tartışırken artık birbirlerini haftada üç kez görüyorlarmış. Peter Frankfurt'a, gerektiğinden ve haklı gösterebileceğinden çok daha fazla seyahat ediyormuş. Sonunda ebeveynine söylemeye karar vermişler. Peter, bu noktada Christiane'ı sevdiğini hissetmeye başlamış. Bunun sadece basmakalıp bir söz olmayıp ciddi bir şekilde birlikte bir hayatı sürdürebilme ihtimallerinin olduğunu fakat bunu ancak kariyerini de yürütebileceğine inanırsa yapacağını söylemiş. Bunu çok önemli buluyormuş ve onun için işinden vazgeçmiş gibi hissetmek istemiyormuş. Christiane, işinden onun için vazgeçmesini istemediğini söylemiş.

Fakat Christiane, belki de babasının her ne olursa olsun onun yanında olacağını söylemesi üzerine bu şartlar altında muhtemelen aynı düşüncede olacaklarını hissetmiş. Sonra gerekli ayarlamaları yapıp Hamburg'a uçmuş ve ailesiyle, her iki ebeveynle de bir arada konuşmuş. Aile, büyük bir korkuyla tepki vermiş, aslında çok kızgın davranmışlar. Bunu nasıl yapabildiğine şaşırmışlar.

Fromm: Bu arada şunu söylemek isterim: Bu tamamen Christiane'ın hatası. Önce tek başına babasıyla konuşmalıydı. Annenin varlığıyla bu baştan kaybedilmiş bir savaş olmuş.

Anlatan: Sonra, ertesi gün, baba Peter ile konuşmuş ve Peter, babayla –sonradan her ikisinin de Christiane'a bildirdiği gibi– açıkça konuşmuş. "Christiane'ı seviyorum ve onunla evlenmek istiyorum. Evliliğim iyi bir evlilik değil ..." Böylece niyetini açıklamış. Ebeveynler durumu müzakere etmişler ve ertesi gün, pazar günü, Peter ve Christiane ile buluşup, "Bakın buna razı olamayız. Şirkette skandal olur, geleceğin tehlikeye girer, muhtemelen ilerleyemezsin ve içinde yaşadığımız sosyal durum düşünüldüğünde rahat olacağını, burada kalabileceğini sanmıyorum," demişler. Ebeveynler düşüncelerini, bu birlikteliğe tamamen karşı olduklarını birlikte açıklamışlar. Baba, Peter'e şu anlaşmayı kabul etmezse aslında işten atılacağını söylemiş. Anlaşma, bir yıl boyunca birbirleriyle konuşmamalarıymış. Eğer birbirleriyle konuşmadıkları o bir yılın sonunda birbirlerine olan duyguları hâlâ güçlü ise aile taleplerini tekrar ele alacakmış.

Christiane için bu gülünecek bir konu değildi. Frankfurt'a döndükten –pazar gecesi– sonra onu pazartesi sabahı gördüm. O gece aşağıdaki rüyayı görmüş. Şimdiye kadar gördüğü en ciddi rüyaydı:

> *Rüya 4*: Bir toplantı odasındayım. Diğer on iki kadar erkek ve kadınla birlikte sahnedeyim. Biri, toplantıyı oylamalı duruşma gibi yönetiyor. Bizler, on iki kişi, bir tür ihanetle suçlanıyoruz, belli bir şey yok. Cidden suçlanıyoruz ve cezamız, bir doktorun yapacağı iğne sonucu ölüm. Ailem de toplantıda, Lisa da –kızım– onlarla birlikte. Henry (ara sıra gördüğü eski bir arkadaş, aileyi tanıyor ve ona karşı dostça davranıyor) o odada değil ama toplantı salonunun yanında bulunan basın odası gibi bir yerde. Salon eski, ahşap ve derme çatma. Ona bir şekilde kiliseyi hatırlatıyor.

Öleceğiz. Öldürülme sıramız belirlendi, ben sonlardayım. Öldürülme sırasında önce liderlik gösteren, ağırlıklı olarak erkekler var, onları kadınlar takip ediyor. Ben sonuncu değilim çünkü liderlik göstermiştim. On iki kişinin ölüme gideceği sıranın resmi, bir çizelgeye konmuş. Her ismin yanında Ankh* sembolleri var. Bu, Mısır yaşam sembolüdür. Şu şekilde gidiyor: Çizelgede Ankh'lar düz duruyor sonra küçük halkaların yukarıya bakacağı şekilde kırk beş derece döndürülüyordu. İnsanların beş, dört, üç veya iki Ankh'ları vardı. Ben dibe yakın gibiyim. İlk ölecek olanın işi, beklemek zorunda olan bizlerden daha kolay. Çünkü biz, ölecek olan diğerlerini göreceğiz. Sahnenin yanında, kan verdiğiniz türden ama daha dolu geniş bir muayene masasında doktorun oturduğu bir oda var. Hastanelerde bazen kan verirken uzandığınız yeşil banklar gibi ama daha çok döşenmiş ve dolu. Bütün rüya yeşil, mavi ve gri renkler içeriyordu.

Ölüm işleminde ilk önce iki büyük iğne var. Önce birini, sonra ikinci iğneyi yiyorsunuz, son olarak da bir süre sonra öldürücü üçüncü iğneyi yapıyorlar. Odadaki herkes nazik, iyi ve görünüşte sempatik. Ebeveynim nazik fakat mesafeliler. Lisa'ya bakacaklarını söylediler. Ara sıra arkadaşım Henry'yi görmek için odadan çıkıyorum ama o da soğuk, pek anlayışlı değil ve sürekli, "Sana böyle olacağını söylemiştim," deyip duruyor. Beni tarafsız bir şekilde uyardı. Onun sevgisini ve yakınlığını çok istiyordum ama o bunları göstermiyor. İlk iki iğneyi yedikten sonra son bir yürüyüş için Lisa'yı aldım. Ofisimin yakınındaki bir kaldırımda -karanlık ve pis bir sokaktı- bir aşağı bir yukarı gidip geldik. Lisa, baştan aşağı beyaz dantel giymişti ve güzel puseti beyaz ve denizci mavisi renkteydi. Büyük bir korku ve derin bir acı duydum ama hiç ağlamamam garip değildi. Geri gelip aynaya baktım, kireç gi-

* Antik Mısır'da yaşam sembolü, "kulplu haç" da denir. Kelime anlamı "yaşam" dır. (çev.)

biydim, soluk ve ölü gibi görünüyordum. Etraftan ağlamalar ve fısıldaşmalar geliyordu. İnsanlar durmuş, konuşuyorlardı. Sonunda yine sıram geldi ve doktor üçüncü iğneyi yaptığı anda uyandım.

Rüya hakkında konuştuğumuzda anksiyetesi aşırı fazlaydı. Ailesinin bu davranışıyla ölüme mahkûm olmuş gibi hissediyordu. Ebeveynleri ona hiçbir şekilde yardımcı olmamışlardı. Hükmü kabullenmişler ve hiçbir şey yapmıyorlardı. Doktorun ona yardım etmediğini, incittiğini hissediyordu, ailesinin ve gerçeklerin ona verdiği cezaya razı olmaktan başka seçeneği olmadığını düşünüyordu. Ebeveynine hâlâ nasıl bu kadar adanmış ve itaatkâr olduğu, onlardan nasıl bu kadar korktuğu sorusunu ele aldık.

Fromm: Bu rüya, son derece ustalıklı ve derinden hissedilen bir Kafka hikâyesi olabilirdi. Burada kendi durumunu, ancak büyük bir şairin, Kafka gibi büyük bir yazarın kâğıda dökebileceği gibi bir derinlik olarak görüyor. Bunu kâğıda dökemez ama büyük bir hassasiyetle, duygu yoğunluğuyla, büyük bir güzellikle ifade edebiliyor. Rüyanın yoruma pek ihtiyacı yok. Tamamen yenilmiş, sonuna gelmiş hissettiği bir durum bu. Bu, ebeveyninin tepkisine karşı tepkisi, bu artık kaybetmiş olduğu bir duygu. Sonunda gidecek bir yer yok. Burada analisti ebeveyniyle aynı yere koyduğu bir nokta geliyor. Sadece, "Bana yardım etmedi," demekle kalmıyor, analist artık ebeveynle birlikte rol oynuyor. Yani, analisti ebeveynine karşı bir kişi olarak görmüyor, onların yanında yer alan başka biri olarak görüyor. Buradaki soru, acaba ebeveyne karşı biri olarak daha aktif ve daha doğrudan bir ortaklık olsaydı bundan kaçınılabilir miydi?

Böyle bir durumda, bu ebeveyn hakkında hissettiklerimi çok açık ifade ederdim: Anne insanlıktan nasibini almamış, baba ise zayıf ve insan ilişkileri söz konusu olduğunda beceriksiz bir adam. Artık bunu hissetmeye cesaret edemeyeceği bir noktaya kadar baskı uygulamalarını çok şaşırtı-

cı bulduğumu açıklardım. Şöyle ifade edeyim: Her gerçek büyüme bir devrim hareketi, kişisel bir devrim hareketidir. İnsanın, hayatını yönetmek isteyen kişilerden kurtulması demektir. İster açıkça ister sorunsuzca yönetmek istesinler, her durumda, her insanın kendi olma noktasına gelişmesi cesaret, gayret isteyen ve acı çekmesi anlamına gelebilen bir özgürleşme sorunudur. Bütün problemlerin özü, o insanın meydan mı okuyacağı yoksa teslim mi olacağı ve bu teslimiyeti saklamaya nasıl yelteneceğidir. Çoğu kişinin yaptığı şey saklamak. Gerçek, teslim olmaları ve bu sorunu çözmekten vazgeçmiş olmalarıdır. Kendilerinin yönetilmesine izin verirler ama bundan saklanmak için çeşitli yollar ve yöntemler bulurlar.

Burada mesele, taraf tutmak. Bu sorunda, çok ilginç bir meseleye –değer yargıları meselesine– yol açan tarafsızlık yoktur. Freud ve belki de birçok kişi, bunun ebeveynler hakkındaki değer yargısı olduğunu söylerdi. Peki, birine kanser teşhisi konulsaydı bu bir değer yargısı mı olurdu? Onun muhtemelen bu hastalıktan öleceğini söylemek veya birinin yaptığı çılgın bir diyet nedeniyle öleceğini veya hastalanacağını söylemek değer yargısı mıdır? Değildir. Bu, sebep-sonuç olgusunun ifadesidir ve bu, fiziksel yönden olduğu gibi ruhsal yönden de geçerlidir, ancak fiziksel yönden kanıtlayabilirsiniz. Ruhsal yönden de yaşamlarının sonunda kanıtlayabilirsiniz. Ama doğal olarak insanlar bunları bilmek istemezler.

Soru şudur: Analist, kişinin özgürleşme sürecine, bu devrim sürecine yardımcı olmak için ne yapabilir? Ne gibi bir aktif yardım yapabilir? Nasıl yardım edip bu süreci etkileyebilir? Bence bu, kendi içinde, bütün eğitimin ve terapinin çok önemli bir fonksiyonu. Eğitim, farklı bir hikâye olmasına rağmen onu da dahil ediyorum. Genellikle eğitim, toplumsal bir kurumdur ve amacı, kesinlikle insanları kendilerini özgürleştirmeye ve bağımsız olmaya yöneltmek değildir. Bu, toplumsal olarak desteklenen hiçbir kurumun amacı değildir.

Eğitim, bu yüzden genelde insanın gelişmesine çok az katkıda bulunur. Analizde bu biraz farklıdır çünkü analist, kendisi olma özgürlüğüne sahiptir ve görece bağımsızdır.

Bu sadece, burada bahsettiğim genel bir sorun çünkü bu kız (Christiane), hâlâ başka bir dünyayı göremediği, yenilmiş olmasından başka bir şeyi göremediği bir noktadadır. Bu ebeveynin bu çılgın şartlarla amaçladığı şeyle, sadece akıllarının çalışma şeklini merak ettiğim için ilgileniyorum. Birbirlerini görmelerini ve yatmalarını nasıl engelleyeceklerdi? Dedektif mi yollayacaklardı? Ve gençler buna nasıl riayet edecekler? Bu şartı duyduğunda Peter'in tepkisi ne olmuştu?

Anlatan: Peter'in tepkisi, büyük mutsuzluktu. Frankfurt'ta gizlice buluşarak Christiane'ı görmeye bir ay kadar daha devam etti, sonra bıraktı. "Elimizden gelen bu kadar," dedi.

Fromm: Ebeveyninin ne kadar yıkıcı olduğunu açıkça ve kaçınılmaz şekilde görünce Christiane, Peter'in işini kaybetmemek için ondan vazgeçme kararına nasıl tepki gösterdi? Çünkü o zaman Peter başka bir yerde iş bulabilirdi ama bu büyük ödülden vazgeçmek istemiyordu.

Anlatan: Peter, babanın kararına uymaya karar verdiğinde Christiane önce çok kırıldı. Kırılmak ne demek diye sordum, "üzülmek" dedi, ona üzülmek ne demek diye sordum ve böylece sonunda ona kızdığı ortaya çıktı. Kanıtlanmış yetenekleri göz önünde tutulduğunda daha cesur bir adam olsaydı başka bir şey yapardı. Fakat sanırım, Christiane kızgın olmasına karşın üzgündü fakat bu hafife alınan veya suiistimal edilen bir öfke değildi. Kendisini de kabahatli buluyor.

Fromm: Tabii, yine eline yüzüne bulaştırdı çünkü eğer isabetli davransaydı doğru strateji, önce ona karşı hassas ve anlayışlı olan babasını ikna ederek kendi tarafına çekip, "Şimdi annem konusunda yardımına ihtiyacım var," demesiydi. Baba yine de bunu yapmamış olabilirdi ama ikisi birlikteyken karşılarına çıkmakla nasıl tepki alacağı belliydi. Dolayısıyla Christiane elinden gelenin en iyisini yapamamış. Ede-

biyat yüksek lisansı için başvuru yaparken de yine aynı şey, istediği şeyi yapmaya gerçekten yeltenmiyor. Daha iyisini bilecek kadar akıllı olduğu halde beceriksizce yapıyor. Babasını gayet iyi tanıyor. Elbette, bunun onun özsaygısına bir katkısı yok.

Peter, ona çok âşıkmış gibi davranan bir adam ama sonra beklendiği gibi, nihayetinde başkan olma meselesi söz konusu olduğunda bu, büyük aşktan bile daha önemli oldu. İstatistiki açıdan konuşursak, sanırım günümüzde çoğu kişi bu şekilde davranıyor. Fakat Christiane'ın bir adama muhtemelen daha önce olmadığı kadar güçlü bir ilgi duyup âşık olduğu ilk ilişkisinde bunu yaşaması onun için çok kötü. Bu yaşadıkları onu doğal olarak bu ruh haline sürükler.

Soru: Belki baştan bunun bir yere varmayacağını bilmek onun açısından bir seçenek olabilirdi. Diğer bir deyişle, yenik düşeceğini bildiği bir şey olurdu. Belki de, gerçekten gerekeni yapıp bir geleceğin olabileceği bir durumun üstesinden gelememiştir.

Fromm: Hayır, yapamaz. Bu hep aynı yönelim bozukluğu tablosunun, ne yapacağını bilmez şekilde dolanmanın parçası, ne yapacağını bilmemek ve yönelimsizlik, ebeveynlerine gidip daha iyi, yeni bir işe girdiğini söylediğindeki gibi yapıyor. Annesini arıyor. Ne kadar aptalca ama daha iyisini bilmediği için aptalca değil. Biri olduğu tek yer işi, aksi takdirde çölde. Çölde kalınca ebeveyninin yegâne vaha olduğunu söyleyebilirsiniz. Bu vahadan çıkarsa susuzluktan öleceğini biliyor. Ona yardım edecek kimsesi yok, haritası yok, pusulası yok, hiçbir şeyi yok. Ve bu kelimenin tam anlamıyla böyle, böyle hissediyor. O zaman durumunu böyle hissettiğinde nasıl farklı davranabilirdi ki?

Soru: Enerjilerini almak, başkaldırmaya başlamak mümkün olsaydı ona nasıl yardım ederdiniz?

Fromm: Onu kuvvetle isyana teşvik ederdim. Bunu her halükârda denerdim. Elbette insanları isyana kışkırttığınız-

da ne olacağı asla bilinmez. Ama bu benim ilk girişimim olurdu çünkü biliyorum ki bunu yapmazsa asla iyileşmeyecek veya mutlu bir hayatı olmayacak. Kendine telkin edileni yerine getirmek zorunda olduğu hipnoz sonrası durumunda gibi.

Soru: Peter ile olan ilişkisinin, bilinçsizce ebeveynlere isyan etme arzusu tarafından motive edilmiş olması mümkün müdür?

Fromm: Evet, fakat bunlar sadece yeni yenilgilere yol açan hep aynı başarısız isyanlar. Bu yine farklı, onları hayatın içinde tekrar tekrar gözlemleyebilirsiniz. İnsanlar isyan ederler ama bunu öyle bir şekilde yaparlar ki yenik düşmeleri kesindir. Kendilerine, isyanın yararsız olduğunu hileli yoldan kanıtlarlar. Örneğin, bir oğul babasına karşı olay çıkarır, ona bağırır, onu suçlar, delirmiş gibi davranır. Ertesi gün gelip özür diler, özür dilemek zorundadır çünkü çok çocukça ve mantıksızca davranmıştır. Babasına gerçekte ne düşündüğünü açık açık özlü bir şekilde söylemiş olsaydı bir zafer kazanmış olurdu. Çünkü o zaman baba utanırdı. Dolayısıyla şimdi baba üstün pozisyonda. Bu her zaman olur.

Dolayısıyla, terapinin daha erken safhasında Peter'e bu kadar bağlanmadan önce bunun etkisiz bir isyanın başka bir şekli olup olmadığı konusunda Christiane'ı çok açık bir şekilde sorgulardım. Bu adamın muhtemel stratejisi hakkında konuşur ve bunun bu şekilde bitmesinin beklendiğini söylerdim çünkü o, aşktan daha çok kariyere –sadece kariyer de değil geçimini sağlamak da değil– kariyerde ve başarıda zirveye önem veren bir adam.

Bu yorumları yapıyorum çünkü terapi hakkındaki kendi görüşümü açıklama fırsatını kullanmak istiyorum. O zaman dönüp kendi terapime baktığımda beş yıl önce insanlara uyguladığım analiz biçimi genellikle beni utandırıyor çünkü şu hatayı, bu hatayı yapmışım. Çok karmaşık bir süreç ve doğal olarak kısa notlardan hikâyenin yarısının bile verilemeyece-

ğini çok iyi biliyorum çünkü mutlaka birçok şey eksik kalır. Onun için söylediklerim, esasen sunulan vakaya bir tepki değil ama analiz ve analitik terapi hakkındaki düşünceme dair yorumlarım için bu "metni" kullandım. Materyal hakkında gerçekten çok konuşmadım, materyali sadece belirli fikirleri ifade etme amacım için kullandım. Daha fazlasına niyetlenmedim.

10.

Modern Kişilik Nevrozunu İyileştirmek İçin Özel Yöntemler

[İnsanların modern kişilik nevrozlarına kendi kendilerine göğüs germeleri tipiktir. Bu modern nevrozları iyileştirmek için psikanalizin ötesinde ilave adımlar atılması gerekir. Son bölüm bu yöntemlere ağırlık vermektedir.]

Kendi Davranışını Değiştirmek

Her şeyden önce, kişinin sadece kendini analiz etmek ve farkına varmakla kalmayıp kendi davranışını değiştirmesi gerektiğine inanıyorum. Eğer kişi sadece kendinin farkında olup da bu yeni farkındalığın doğurduğu sonuçlara göre girişimlerde bulunmazsa bu farkındalık sonuçsuz kalır. Kişi kendini analiz edebilir ve bunca yıldır var olan her şeyi bilebilir ama aynı zamanda yaşamında değişiklikler yapmaz da sonuçsuz kalırsa hiçbir yararı olmaz. Bu değişiklikler ufak olabilir ama bazı solcu düşünürlerin ancak devrim olduğunda daha iyi insanlar olacak, dediği gibi bu şekilde ilerlenmez. Marcuse bunu söyler ama devrimden önce daha iyi insan olma girişimleri sadece gericiliktir. Bu, bence düpedüz saçmalık çünkü devrim oldu ve kimse değişmedi, devrim sadece önceden olanların sefaletini tekrarlayacak. Devrim, daha iyi

bir insan hayatının ne olduğu hakkında hiç fikri olmayanlar tarafından yapılacak.

İnsanın kendinde yapacağı değişiklikler çok güç algılanan şeylerdir. Çok fazla bir şey yapılamaz ama aşırı dikkatli de olunmamalıdır. Bence analizde, insanın kendini nasıl gayrete getirdiğini ve duygularını yaşayarak yeni keşiflere nasıl özendirdiğini sürekli aklında tutması çok önemli bir görevdir. İnsan farklı davranmak için bir sonraki girişimi yaparken sahip olduğu deneyimleri ve özellikle direnmeleri aramalı. Aksi takdirde, sahip olduğu tüm öznel deneyimlere rağmen kısmen gerçek dışı bir durumda kalır. Bu değişikliklerin ne olacağı, tamamen duruma bağlıdır. Psikanalizin büyük tehlikesi, her şeyin analize konması ve insanların, analiz tamamlandığında bittiğine inanıp değişiklikleri sonra yapmalarıdır. Ben, değişikliklerin önce yapılmaya başlanması gerektiğine ve sorunun sadece insanın hangi değişiklikleri yapabileceği, değişikliklerin niteliği ve kademesi olduğuna inanıyorum. Değişikliklerin gerçek dışı olmaması, o an kişinin kapasitesini aşmaması çok önemli ve zor bir problem.

Dünyaya İlgi Duymanın Sağlanması

İkinci husus, kişinin kendiyle aşırı ilgilenmesine son vermektir. Psikanalizin burada da büyük bir tehlikesi vardır. Sadece kendileriyle ilgilenen insanlar narsist davranmak için aşırı zengin bir alan bulurlar. Dünyada, kendi sorunlarından önemli bir şey yoktur. Vaka geçmişindeki kadına [Christiane] bakın, onu ilgilendiren şey ne? Aslında kendi derdi, kocası, ebeveyni ve çocuğu haricinde hiçbir şey. Oysa o okumuş, eğitim görmüş, kültür zenginliğinin, kitapların, müziğin, sanatın ona açık olduğu bir dönemde yaşayan bir kadın. Tanrı aşkına, dünyada yazılmış en güzel kitapları okuyabilir, bütün bu müzikleri dinleyebilir; muazzam seçenekler var, yürüyüş yapabilir hatta seyahat edebilir. Oysa

burada kendi probleminden başka hiçbir şeyle ilgilenmeyen biri oturuyor.

İnsanın sadece kendi problemleriyle ilgilenmesi, iyileşmesini veya tam bir insan haline gelmesini sağlamaz. İnsanın tek ilgi alanı kendisiyse güçlü, mutlu ve bağımsız bir şekilde yaşayamaz. İnsan yerde iki ayağının üzerinde durmalı ama durduğu zemin bir iğne veya raptiye olmamalı çünkü ortaçağ söylentilerine göre iğne üzerinde sadece melekler dans edebilir. İnsan ayağının üzerinde, ancak durduğu zemin geniş ve verimliyse ve etrafındaki dünyayla üretken ve ilgili bir şekilde bağlantılıysa yaşayabilir.

"İlgili" zayıf bir kelime. Aslında günümüzde İngilizcede bu tür bir ilişkiyi ifade edecek bir kelime yok. Biri, "Bununla ilgileniyorum," derse aslında ondan sıkılıyor demektir. "Bu çok ilginç." Bu, bir kitap veya fikir hakkında söylenen bir şey, bu aslında "Umurumda değil," demenin nazik yolu.

İnsan hayatını nasıl zenginleştirebilir? Birçok kişinin yaşadığı mutsuzluk, büyük ölçüde, çok hasta olmalarından değil hayatın ilginç ve neşe veren yönlerinden, yani hayatın güzel yanlarından uzaklaşmış olmalarından kaynaklanır. Oturup, hayattan birçok şekilde zevk alabilecekken kendi problemlerini, günahlarını, hatalarını, semptomlarını, Tanrı bilir nelerini kafaya takarlar. Çoğunlukla, "Moralim bunu yapamayacak kadar bozuk," derler. Tamam, bu bir bakıma doğru ama bütün cevap bu değil. Hayatlarını zenginleştirmek için bir girişim veya yetecek kadar bir girişim bile yapmazlar çünkü iyileşmek için en iyi yolun, tamamen kendi problemlerine yoğunlaşmak olduğunu düşünürler. Oysa bu, en iyi yol değil en kötü yoldur.

İnsanın kendi problemlerine konsantre olması, kişinin hayata duyduğu ilginin giderek büyümesi ve yoğunlaşmasıyla birlikte gitmeli. Bu ilgi sanata veya birçok şeye duyulabilir ama bence fikirlere de ilgi duyulmalı. Bunun, sadece düşünsel bir meşgale olduğunu düşünmüyorum, zihnin şe-

killenmesine çok az önem vermesi, Summerhill Okulu'nun* kurucusu Alexander Sutherland Neill ile hiç anlaşamadığım bir nokta. Zihnin sadece düşünsel olarak şekillenmesini değil zihnin zenginleştirilmesini doğru buluyorum. Soru çok somutlaşıyor: Ne okunur? Bence okumaya, kayda değer kitaplar okumaya başlanmalı ve bu kitaplar, ciddi bir şekilde okunmalı. Benim izlenimime göre, çağdaş okuma yöntemi kitapların çok gayret göstermeyi gerektirmeyen, kolay, kısa, öz ve zevkli türden olması gerektiği fikrine dayalı.

Bunların hepsi, tabii ki, hayal. Gayret sarf etmeden hatta biraz özveri ve disiplin olmadan faydalı bir şey ne yapılabilir ne de öğrenilebilir. Sekiz kolay derste enstrüman çalmayı veya başka bir şeyi öğretme fikri sadece insanlardan para koparmaktır. Bu tamamen saçmalık ama sanırım incelikli haliyle bütün topluma yayılmış olan ruh bu. O kadar kitap yayımlamamıza rağmen günümüzde ciddiyetle okunan, insana gerçekten etki eden, hayatında sahiden bir değişiklik yaratan kitap sayısı çok az. Dolayısıyla burada kişinin ne şekilde okuduğuna, ne okuduğuna dair önemli bir soru geliyor.

Okumayla ilgili olarak gereken ilk nokta, kişinin kendi görüşlerini oluşturmaya, değerler edinmeye, hayatının gitmesini istediği yönleri edinmeye başlamasıdır. Bunu yapmazsa çabalamak zorundadır. Bana öyle geliyor ki gelenekler hakkında gerçekten bir şey okunmuyor çünkü onları kendi keşfetmeli. Bence bu çok aptalca ve cahilce bir fikir çünkü dünyanın en büyük akıllarının bir kişide birleştirilmesi ve her

* Summerhill Okulu veya Özgürlük Okulu, Alexander Sutherland Neill tarafından 1921'de kurulan bir İngiliz yatılı okuludur. Çocuğun okula uyum sağlaması gerektiği temeline dayanan geleneksel yaklaşımın tersine okulun çocuğa uyum sağlaması gerektiği ilkesine dayanarak kurulmuştur. Okul, öğrencilerle personelin eşit oy hakkına sahip olduğu demokratik usulle yönetilmektedir. Neill'in "Kayıtsız şartsız özgürlük" ilkesine göre herkes başkasına zarar vermediği sürece istediğini yapmakta özgürdür. (çev.)

şeyi kendi kendine keşfetmesi gerçekten o kişinin ciddi olmadığını gösterir. Önemli şeyler, yeni ve heyecan verici şeyler keşfetme peşinde olmadığını gösterir. Çoğu kişi keşfetmenin, yeni bir şey görmenin veya aramanın verdiği yoğun heyecanı yaşamamıştır. Fakat insanın sonunda, başkalarının koymadığı, kişinin kendi deneyimlerinin sonucu olan ve insan aklının önemli rehberlerinde var olması gerekenlerin hepsini etkin, üretken ve eleştirel okumayla derlediği bir yaşam, yön, değer ve inanç anlayışı edinmezse güven duygusuna, emniyet hissine, kendi merkezi olma noktasına erişebileceğine inanmıyorum.

Bu, günümüzde pek revaçta olan bir düşünce değil çünkü insanlar bunun dogmatik olduğunu düşünüp onu kendileri bulmak istediklerini ve otoriter olduğunu bahane edeceklerdir. İnsan ırkının yarattığı önemli şeyleri öğrenmeyi reddetmek temelde görgüsüzlük. Bence bu böyle ve aptallık. Fakat insan kendini bağımsızlık adına, otoriteyi inkâr adına beslenmekten, etkilenmekten, sulanmaktan, güneş ışığından, insan aklının gelişmesi için ihtiyacı olan her şeyden mahrum bırakıyor. Gıda söz konusuysa biri vejetaryen olabilir ama zihinsel ve ruhsal gıda söz konusu olduğunda vejetaryen ise ve orada bulunanların çoğunu reddederse hakikaten aklı önemli ölçüde kurur.

Eleştirel Düşünmeyi Öğrenmek

Benim görüşüme göre, bir diğer önemli nokta, eleştirel düşünmeyi öğrenmektir. Eleştirel düşünme, hayattaki tehlikelere karşı insanın sahip olduğu yegâne silah ve savunmadır. Eleştirel düşünmezsem cidden ilk günden beri beynimi yıkayan, tüm yayılmış etkilere, telkinlere, bütün hatalara, yalanlara maruz kalırım. Eleştirel –ya da kuşkucu– düşünemezse insan özgür olamaz, kendisi olamaz, kendi içindeki merkezine sahip olamaz.

Eleştirel düşünce, çocuklarda görülen türde farkına varmaktır; çocuklar, yetişkinlerden çok daha eleştirel olurlar. Çocuk annesinin Bayan X'e, "Seni görmek ne güzel," dediğini duyar, anne bu şekilde numara yaparak konuşmayı sürdürür, sonra Bayan X gittiğinde kocasına, "Şükürler olsun, gitti," der. Çocuk bu çelişkiyi görür ve belki de sormaya yeltenir, işte o zaman eleştirel düşünüşü yavaş yavaş bastırılır. Anne ya bir yalan atar veya kızar veya üzülür ya da, "Bunu anlamazsın," der, böylece çocuğun eleştirel düşünüşü, artık hiç eleştirel bir düşüncesi kalmayana kadar yavaş yavaş bastırılır.

Eleştirel düşünme insana özgü bir yetenektir. Çıkarcı düşünme, yani nasıl alırım, bunu elde etmek için ne yaparım şeklindeki çıkarcı düşünme şempanzelerin gayet iyi yaptığı bir şeydir. Şempanzelerde, aslında hayvanlarda çıkarcı zekâ mükemmeldir. Deneylerde şempanzeler, benim ve birçok insanın çözemeyeceği çok karmaşık bulmacaları çözmüşlerdir. Yine salt biyolojik açıdan, gerçeğe ne kadar yakınsam hayatımı o kadar layıkıyla yaşayabilirim denilebilir. Gerçeğe ne kadar uzaksam o kadar yanılsamam vardır ve hayatımı daha yetersiz düzeyde idare edebilirim.

Marx, bir keresinde psikanalizin de düsturu olabilecek bir söz söylemiş: "Şartları hayal etmekten vazgeçme isteği, hayal gerektiren şarttan vazgeçme isteğidir." (K. Marx, MEGA 1, 1, s. 607-608). Yani hayaller yok edilmezse sağlıksız olup ancak var olabilen ve devam eden koşullar canlı kalır çünkü bu hayalleri insanın kendisi yaratır.

Eleştirel düşünme, hobi değil bir yetenektir. Eleştirel düşünme, bir düşünürün yaptığı gibi uygulayacağınız bir şey değildir. Yani düşünür olduğunuzda eleştirel düşünüp sonra evde otururken bırakırsınız, üstünüzden çıkarırsınız. Eleştirel düşünme bir nitelik, bir yetenek, dünyaya, her şeye yaklaşım şeklidir; hiçbir şekilde düşmanca, olumsuzcu veya hiççi anlamında eleştirellik değildir, bilakis eleştirel düşünce yaşa-

ma hizmet eder, yaşamda bizi felç eden bireysel ve toplumsal engelleri kaldırmaya yardımcı olur.

İnsan, eleştirel düşünmenin caydırıldığı bir dünyada yaşıyorsa bu cesaret ister. Fakat gereken cesaret de gözde büyütülmemeli. Burada eleştirel konuşmak veya davranmaktan bile bahsetmiyorum. Eleştirel düşünme bir diktatörlükte yaşayan biri için bile mümkündür. Hayatını tehlikeye atmak istemiyorsa eleştirel konuşmayabilir ama eleştirel düşünebilir. Yine de düşüncelerinin içinde kaybolmuş, inanmadığı bir düşünce sisteminin içinde hapsolmuş birinden çok daha özgür ve mutlu hissedecektir. Eleştirel düşünce ile akıl sağlığının, nevrozun ve mutluluğun bağlantısı üzerine ciltlerce yazı yazılabilir. Genelde düşünürler, daha kişiye ilişkin konuşsalardı, yani felsefenin yaşamlarımızdaki anlamı hakkında konuşsalardı eleştirel düşünme ve felsefe, kişisel önemi büyük bir alan olurdu. İster Sokrates ile ister Kant veya Spinoza ile ilgilenin, temel nokta hepsinin eleştirel düşünmeyi öğretmesidir.

Kendini Tanımak ve Kişinin Bilinçdışının Farkına Varması

Modern kişilik nevrozlarını iyileştirmek için kullanılan klasik psikanalitik yöntemlere ek olarak çok önemli diğer üç noktayı da belirtmek istiyorum. İlk yöntem, kendini tanımak ve kişinin bilinçdışının farkına varması. Bu kelimeler, salt düşünsel anlamda kullanıldıklarında hiçbir şey ifade etmezler. Günümüzde bu çok kolay; kendinin farkında olmak, bilinçli, bilinçsiz şimdi bunlar slogan halindeler. En kirli küçük bir iş teklifi bile, iki anlamlı "kendini tanı" sloganını kullanıyor. Dolayısıyla bu sözler, tamamen teorik beyinsel kavramlar haline geliyorlar.

Bu sözlerin ne anlama geldiği veya neden bahsettiği gerçek anlamda düşünülürse canlanır. Aslında bir tabloya bakmanızla aynı şeydir. Rembrandt'ın –onun ismini verdim çünkü

en sevdiğim ressam odur– bir tablosuna bakarsanız aynı tabloyu yüz kere görebilirsiniz ve daima yenidir, daima canlıdır, sizi canlandırır, siz de tabloyu kendiniz için canlandırırsınız. Ama önünden geçip, "Ah, Rembrandt, Altın Miğferli Adam" diyerek bir sonraki tabloya geçebilirsiniz. Ona baktınız, tamam ama asla göremediniz.

Aynı şey, kişisel ilişkiler için de geçerlidir. Kim başka birini gerçekten görür? Neredeyse hiç kimse. Hepimiz sadece yüzeyleri görmekten ve göstermekten memnun ve mutluyuz. Bu yüzden bağlantılarımız zayıf, kötü veya bu bağlantı eksikliğine karşı zar zor bir bağlantı var ve bir tür samimiyetle, dostlukla, tebessüm, tebessüm, tebessüm ile örtülmüş.

Sonraki soru: Kendini tanımak ne demek? Kendini tanımak, sadece ne yaptığımızın farkında olmak değil bilinçdışımızda olanın da, bilmediğimiz şeyin de farkına varmaktır. Bu bir bakıma Freud'un bunu kanıtlayıp açıklığa kavuşturarak olduğundan daha da belirginleştirdiği ve böylece kendini tanıma alanını kayda değer ölçüde genişlettiği büyük keşfidir. Yüz yıl önce "kendini tanımak" esasen kendimiz hakkında bildiklerimizi bilmekti. Günümüzde bu, kendimizin farkında olduğumuz kadarını ve kendimizin farkında olmadığımız kadarını tanımamız, yani kendi ruhsal hayatımızın en büyük bölümünü –şöyle ki, normal bilinçli düşünmemizden ayrı çalışan bölümünü, geceleri rüya görürken veya psikozda halüsinasyon görürken ortaya çıkan bölümünü– gün ışığına çıkarmak anlamına geliyor.

Farklı şekilde de tarif edebilirsiniz. Bu yeni boyutta, insanın bilinçsiz hayatının üçüncü boyutunda kendini tanıması, özgür olması, uyanması demektir. İşin gerçeği, çoğumuz uyanık olduğumuzu sanırken yarı uykudayızdır. Aslında ancak, geçimimizi sağlamak için gerekenleri yaparken yeterince uyanık oluruz; bunun için yeterince uyanığızdır, bazıları ise aşırı uyanıklardır. Oysa kendimiz olma görevi için, hayvani fonksiyonları aşan kendimizi hissetme görevi için, yapmanın

–beslenme makinesi ve aşk makinesi olmanın– ötesine geçen görev için yarı uyanık halde yeterince sahip olduğumuzdan başka bir içgörüye ihtiyacımız var. Buda'nın "uyanmış kişi" anlamına geldiğini düşünürseniz söylemeye çalıştığım şeyin sembolik bir ifadesini bulursunuz. Kendinin gerçekten farkında olan, varoluşunun yüzeyinden köklerine kadar nüfuz eden kişi uyanmıştır.

Çoğu insanın hayatına bakınca, ne kadar yarı uykuda olduklarını görmek garip. Kimse bir şey bilmiyor, kimse ne yapmak istediğini, sonuçlarının ne olacağını bilmiyor. İnsanlar, varoluş problemleriyle ilgilendikleri kadar da cahiller. İşle ilgilendiklerinde her şeyi çok iyi biliyorlar. O zaman nasıl ilerleneceğini, kendini ve diğer insanları nasıl idare edeceklerini biliyorlar. Ama iş, yaşamakla ilgili soruya gelince ya yarı uyanıklar ya da daha da az uyanıklar.

Uyanık olmak hakkında kendi tecrübeme dayanarak edindiğim ve ilgilenenlerin kendileri ve başkaları hakkında edinmelerini istediğim izlenimi aktarmak istiyorum. Bu, zaman alır. İnsanın çok uyanık olduğunu sandığı sırada yarı uyanık halinin farkında olması. Aslında tezat şu ki uyurken, uyanıkken olduğumuzdan daha çok kendimizin bilincindeyiz. Uykudayken veya deliyken, en azından deliliğin belli evrelerinde kendimizin özne olarak, hisseden kişiler olarak, insan olarak son derece farkındayız; ancak bu farkındalık dış hayattan ayrı kalır. Ancak karanlık olduğu sürece veya biyolojik açıdan konuşursak, organizma dünyayı idare etme, kendini savunma veya gıda arama fonksiyonlarından azat olduğu sürece var olur.

Ama uyanır uyanmaz uyuyoruz. O zaman daha incelikli kendimizi hissetme ve tanıma süreçleri için gereken bütün içgörüyü, bütün uyanıklığı kaybediyoruz, her şeyde uykudayız ve yaşama şeklimiz de bu. İnsanların yaşamlarının bu kadar az anlamı olması şaşılacak şey değil mi? Bolluk içinde bu kadar mutsuz olmaları. Hayatı en iyisi haline getirmek için

gereken her şeye sahip insanların mutsuz, tatminsiz, hayal kırıklığı içinde olmaları. Ve yaşamlarının sonunda çoğunlukla, yaşayıp da asla hayat dolu olamadıkları için çok acı ve keder duymaları. Uyanık olmaları ama hiç uyanmamaları. İşte kendinin farkında olmak bu demek.

İnsanın bilinçdışının farkına varması için analiz edilmeye ihtiyacı yoktur. Onu gerçekten deneyimlemek için belli bir uğraş ve belli bir cesaret gerekir. İnsanın örneğin, şöyle bir şeyi hissetmek için cesareti olması gerekir: "Yıllardır bu adamdan hoşlanıyorum, onun düzgün biri olduğuna inanıyordum ama birden bunun doğru olmadığını anladım. Ondan hiç hoşlanmamışım, onun düzgün biri olmadığını hep biliyormuşum."

Oldukça garip ama neyi bastırdığımızı biliriz. Bastırdığımız şeylere ilişkin bu bilgiyi, bu farkındalığı anlatacak bir kelime yok. Bu, Freud'un anlayışına göre "ön bilinç" de değil çünkü ön bilinç, bilince yakın bir şeydir. Fakat sistemimizden tamamen ayrı bir şekilde bastırılmış da değildir. Elbette çoğunlukla direnme dediğimiz şey vasıtasıyla korunur fakat garip ama şöyle bir şey olabilir. Çoğunlukla biri analiz edilirken analist ona bir şey söyleyebilir veya analiz olmadan da insan bir şey görebilir veya sezebilir ve birden bilir: "Bunu hep biliyordum, hayatım boyunca bildim. Aslında bu yeni değil. Biliyordum ama aynı zamanda da bilmiyordum," der.

Farkındalığın, klasik bastırılmış şeyler açısından bilinçli de, tamamen bilinçsiz de olmayan bu olayı vardır. Bu olayın psikanalitik teknikte belli sonuçları olur. Bir hastanın çok fazla direnmesi olduğundan söz edilebilir. Bu gayet savunulabilir bir şeydir ve farkında olmaktan korktuğumuz bir şeyden korunma yolu olarak direnme çok güçlüdür. Fakat çoğunlukla, analist hastaya gördüğü bir şeyi doğrudan, "Gördüğüm şey bu, bunu size kanıtlayamam ama duyduğum şey bu," şeklinde söylediğinde hastanın, "Aa, haklısınız, bunu hiç bilmiyordum ama aynı zamanda da biliyordum," dediği durumlar çok da seyrek değildir. Bu algılama, başkası tarafın-

dan kuvvetle, açıkça, yeterince doğru bir şekilde, gerçek dışı ve aşırı teorik olmayan terimlerle ifade edilirse insan, "Aman Tanrım, evet, bu benim, bu doğru," diyebilir.

Bunun ne sıklıkta olduğu, direnmenin derinliğine bağlıdır. Direnme çok yoğunsa bu işe yaramaz. Direnmenin çok yoğun olmadığı, kalenin az savunulduğu durumlarda bilinçdışı bir şeyin farkındalığı, algılanması anında ortaya çıkabilir. Ama analist ilk önce doğrudan, "Şimdi bak, gördüğüm şey bu," diyemezse direnmeyi incelemek çok daha uzun zaman alır. Bunu ne zaman yapabileceğini, ne zaman yapamayacağını bilmek analistin becerisiyle ilgilidir. Bazı durumlarda fark etmez çünkü direnme o kadar büyükse hasta, "Söylediğin şey yeterince açık," şeklinde cevap verebilir, hepsi bu. Bazı durumlarda ise tehlikeli olabilir çünkü hastanın, "Hayır, bu saçmalık," demesine rağmen bilinçdışında buna tepki gösteren, sadece "Bu saçmalık," şeklinde tepki göstermeyip bir saat sonra veya ertesi gün şiddetli depresyona girmesine neden olan bir şey olabilir çünkü hasta bu ani gerçeğe dayanamamıştır. Peki, bütün bunlar çok bastırılmışsa neden bu şekilde tepki veriyor? Hastanın içindeki bir şey, bunu duymuştur.

Bizim için kişisel olarak daima, "Eğer bunun farkında değilsem bastırılmıştır, eğer bastırılmışsa belki de bir yıl boyunca psikanaliste gitmeliyim, gidemezsem ya da gitmek istemezsem de bırak, olduğu gibi kalsın," şeklinde düşünmek çok uygun. Ama o kadar basit değil. Kendimi gerçekten ona duyarlı olacak şekilde eğitirsem, analistin yardımı olmadan da bir gün, "Pek de düşündüğüm gibi değilmiş," diyeceğim bir şeyi keşfedebilirim.

İnsanın kendi bilinçdışının farkına varması için gereken duyarlılığı biliriz; örneğin, araba kullanırken arabanın sesine karşı, onu düşünmeksizin, aşırı duyarlı oluruz. En ufak gürültüyü, en hafif farkı bile ayırt ederiz. Tamamen farklı bir şey düşünebiliriz, tamamen önümüzdeki görünüme yoğun-

laşmış olabiliriz ama gürültü seviyesinde, sesin niteliğinde en ufak bir değişiklik olduğunda anında farkına varırız.

Kişinin Bedeninin Farkına Varması

Modern kişilik nevrozlarını iyileştirme yöntemlerinden biri de bedenin farkına varmaktır. Bununla, bazen duyarlılık denilen şeyi kastediyorum. Burada ima ettiğim, çoğu kişide bulunmayan bedensel farkındalıktır çünkü bu kişiler bedenlerini ancak bir acı duyduklarında hissederler. Acı duymadığımızda bedenimizi hissetmeyiz. Çok az kişi hisseder. İnsanın bedeninin, sadece nefesinin değil tüm vücudunun, duruşunun farkına varması için engellenmesi gerekir. İnsanın zihninin farkına varması için bu çok önemli bir ilavedir. Bunu, analizde yer alan zihin analizine çok önemli bir tamamlayıcı olarak herkese tavsiye ederim.

İnsanın bedeninin farkında olması, bedenini hissetmesinin yeniden kurgulanması, bedenin serbest bırakılması ve çok daha fazla uyum ile erişilen daha fazla bedensel farkındalık çok önemlidir. Yıllarca Elsa Gindler metodunu uyguladım ve şimdi birkaç yıldır Çin'de çıkan çok heyecan verici ve rahatlatıcı hareketler dizisi olan Tai Chi öğreniyorum ve bunun çok yararını gördüm. Bazı vakalarda Georg Groddek ve Wilhelm Reich'ın buldukları belli masaj türlerinin çok iyi etkileri olabilir.

İnsan kendini içinden nasıl kurtaracağını gerçekten öğrenirse bunu bedensel duruşunda da uygulayabilecektir. İnsanın bastırılmış, içsel olarak engellenmiş hali ile onun gevşedikten sonraki, baskılamalarının çoğunu kaybetmiş olduğu hali arasındaki fark görülebilir. O insanın, kendini özellikle beden duyarlılığı konusunda eğitmemiş olsa bile, bedeninin duruşu, jestleri izlenebilir. Bedensel farkındalık sadece içsel kısıtlamanın kaldırılmasına, içsel güven duygusuna etki etmekle kalmaz, her iki yönde de etkilidir. İnsan içsel olarak

ne kadar özgürleşirse fiziksel, bedensel olarak da aynı ölçüde özgürleşir.

Bedensel rahatlamanın tek başına yeterli olmadığını unutmamak önemlidir. Tam bir bedensel durum uyumuna –ya da tam bir uyum gibi görünen şeye– gerçekten erişmiş olduğu halde derinlere inmiş sorunlarının, kimliklerinin, benlik bilinçlerinin, kapalılıklarının, insanlarla ilişkilerinin gerçekliği ve derinliğinin azını çözebilmiş oldukça çok kişi tanıyorum. Dolayısıyla esas önemi, insanın kendini analitik anlamda deneyimlemesine veriyorum. Bu, aynı zamanda bedensel olarak da yardımcı olacak, daha fazla bedensel uyum ve rahatlama da verecek bir yöntemle sağlanabilir.

Duruşumu gözlemleyerek içsel ruh halimi ölçebilirim. Ona göre değişir. O kadar iyi hissetmiyorsam yorgun ve uyuşuk görünürüm, içsel olarak iyi hissediyorsam duruşum farklı olacaktır (oysa duruşun ne olması gerektiğine dair hiç de güzel bir örnek değilim). Beden, tabii ki, içerde olan biten her şeyin bir dışavurumudur; jestlere, oturuş şekline, yürüyüş şekline yansır. Bir insan, yüzüne bakmaktan ziyade arkasından bakarak, yürüyüş tarzına bakarak daha kolay tanımlanabilir çünkü yürüyüş en az planlanan, en az bilinçli harekettir, dolayısıyla en dürüst harekettir. Aynı şey, jestler için de geçerlidir. Elbette, abartılı oynayan yeteneksiz bir oyuncu gibi jestleri öğrenen insanlar da vardır ama biraz aklı olan biri neyin sahte neyin öğrenilmiş olduğunu anlar.

Aynı şey elyazısı için de geçerlidir. Bazen bir elyazısı gerçekten o kadar güzel, o kadar sanatsal, o kadar etkileyicidir ki, "Ne kadar güzel bir elyazısı," dersiniz. Ama iyi bir elyazısı uzmanı çoğunlukla, bu elyazısının tamamen planlanmış olduğunu, yani o kişiye çok artistik, çok gelişmiş ve harika bir insan havası veren bir izlenim yaratmak üzere öğrenilmiş olduğunu söyler. Bu yapılabilir. Bunun ille de kasti olarak, o kişinin belli bir planı olduğu için yapılması da gerekmez. Ama insan bu numaraya takılır. İyi bir elyazısı uzmanı yapay

olanla hakiki olan arasındaki farkı fark eder. Elyazısı uzmanı olmasanız bile bazen bunu anlayabilirsiniz. Biri genellikle güzel oluğunu düşündüğü belli bir tarzda yazabilir ama acelesi varken birden bir şey yazar ve siz, "Tanrı aşkına! Bu tamamen farklı bir yazı," dersiniz çünkü o anda hat sanatı yapacak vakti yoktur.

Her bedensel ifade, en üstü kapalı olanı bile, ruhumuzun aracısız, doğrudan dışavurumudur. En yetenekli psikiyatristlerden biri olan, artık Kudüs'te psikanalist olarak çalışan Dr. Rothschild çok daha gençken, bir insanın karakter analizini ayakkabılarının tabanına bakarak yapabilirdi. Tabanların yıpranmasından yola çıkarak yürüyüş tarzına kadar kurgular, o kişiyi yürürken görmesi bile gerekmezdi. Tabanların aşınmasından o kişinin nasıl yürüdüğünü anlayabilir, oradan o insanın kim olduğunu çıkarırdı. Bu şekilde yetenekli olmadan da hepimiz bir jestin, bir duruşun, bir yürüyüşün manasını anlamak için bir algı geliştirmeliyiz. Sonra daha zor bir probleme, o kişinin kim olduğunu anlamak açısından bütün bedenin anlamına, fiziksel temposuna gidebiliriz. Sadece fonksiyonel unsurlarımız içsel yaşamımızın ifadesi değildir, yapılanış şeklimiz de bir dereceye kadar olduğumuz şeyin simgesidir. Fakat bu çok zor bir problem. Hâlâ çok az keşfedilmiş bir problem. Oysa Kretschmer'in ve Sheldon'ın tipolojilerinde fiziksel yapı ile örneğin manik depresif veya şizoid karakterler arasındaki bağlantı gösterilmiştir.

Konsantre Olmak ve Meditasyon Yapmak

Diğer yöntem, düzenli ve disiplinli bir şekilde yapılan konsantrasyon ve meditasyon egzersizleridir. İnsan, sürekli binlerce izlenim ve uyaranın etkilediği yaşama ara verip sessiz ve sakin bir şekilde kendiyle olmayı deneyimlemelidir. Zamanımızda konsantrasyon çok az var oluyor. İnsanların dikkati dağınık. Bir yandan radyo dinliyor, bir yandan konuşuyor, aynı anda üç şey birden yapıyorsunuz. Bir sohbet

esnasında dinlerken bile çoğunlukla bu konsantrasyon eksik oluyor.

Konsantrasyonu öğrenmek, yapılan her şeye konsantre olmak, elbette her alanda her tür edinim için şarttır. Hiç tartışmasız, ister iyi bir marangoz olmak, ister iyi bir aşçı, iyi bir düşünür, iyi bir doktor ya da sadece hayat dolu olmak için olsun herhangi bir başarının tamamen gerçekten konsantre olabilme yeteneğine bağlı olduğu söylenebilir. "Gerçekten konsantre olmak" o anda aklınızda yaptığınız şeyden başka hiçbir şeyin olmaması, başka şeyleri neredeyse unutmuş olmanız demektir. Bu, başka biriyle konuşmaya değer bir konudaki sohbetin de esasıdır. O anda konuşan iki kişi, konuştukları şeye ve birbirlerine konsantre olurlar.

Doğa, bir bakıma bir örnek verir çünkü cinsel ilişki, minimum konsantrasyon olmadığı takdirde imkânsız olur. İnsan o sırada başka şeyler düşünürse, örneğin hisse senedi piyasasını düşünürse cinsel birleşme başarılı olamaz çünkü doğası gereği, fonksiyonu yerine getirebilmek için bile belli bir miktar konsantrasyon gerekir. Deyim yerindeyse doğa bize bir ipucu vermiştir. Ama çoğu kişi bu ipucunu dikkate almaz. İlişkilerine konsantre olmazlar.

Örneğin, basit bir şeyi ele alalım; Amerikalıların bir ya da iki kişiyi değil, en az dört veya altı kişiyi davet etme alışkanlıkları. Böyle yapıyorlar çünkü diğer iki kişiyle baş başa kalmaktan, o yakınlıktan, gerekli konsantrasyondan korkuyorlar. Oysa altı kişi varsa gerçek bir konsantrasyon olmaz, her biri bir şeyden bahseder, ortam panayır yeri gibidir. On kişiyseniz iyiden iyiye konsantrasyonsuz bir ortam olur. İki kişi konuşurken az konuşsalar da, çok basit bir şeyden konuşuyor olsalar da bu gerçek bir sohbetse tam da o anda birinin diğerine söylediklerinden daha önemli bir şey yoktur. Orada bulunmayan dereceye kadar gerçekten bir şey olmaz.

Konsantrasyon egzersizlerine başlarken yapılacak en basit şey, oturup gözleri kapamak ve hiçbir şey düşünmeden

kendi nefesini hissetmektir. Nefesinizi düşündüğünüz anda onu hissedemezsiniz, yani vücudunuz nefes aldığının farkında değildir. Düşünmeye başladığınız anda artık nefes aldığınızın farkında olmazsınız çünkü o zaman nefesinizi düşünürsünüz. Bu bütün uygulamalı deneyimler için geçerlidir. Düşünmeye başladığınız anda hissetmeyi kesersiniz.

Düşünmekle hissetmek arasındaki farkı açıklamak için bir örnek verelim. Bir dansçı, dans figürünü hatırlar ama kafasında hatırlamaz, dansçının bedeni onu hatırlar, hafızası bedenindedir. Elbette hafıza hâlâ beynindedir ama sonra gelecek hareketi düşünmez; aslında karmaşık bir dansta, bir sonraki hareketi düşünmeye başlarsa şaşırır. Bedeni o hareketin farkındadır, kusursuz bir hafızası vardır. Aynı şey, müzikte notalar için de geçerlidir, bir sonraki notayı düşünmezsiniz, duyarsınız; hafızanız buradadır, düşüncede değildir. Aslında deneyimlemenin ne demek olduğu bariz ama çoğunlukla olduğu gibi, insanlar bariz olanı unuturlar.

Oturup bir şey düşünmemeye çalıştığınız zaman bunun zor, çok zor olduğunu anlarsınız. Aklınıza birçok şey gelir. Kitapları düşünürsünüz, her şeyi düşünürsünüz. Bu, konsantre olmadığınızı gösterir çünkü birçok şey ilginizi çeker ve dikkatinizi dağıtır. Aklınıza hangi düşüncelerin geldiğini ve aklınızda gerçekten neler olduğunu görürsünüz. Bu, kendi kendine psikanalizin hoş bir parçasıdır. Sonra işinizi veya şunu, bunu, yaptığınız şeyi düşünürsünüz. Aklınıza gelen bu şeylerin sizin için bir şekilde önemli olduğunu, çoğunlukla doğrudan değil dolaylı yoldan anlarsınız.

Aklınıza ne gelirse analiz etmelisiniz. Konsantre olmayı öğrenmek, pratik yapma meselesidir. Oturun, çiçeklere bakın mesela. Orada beş-on dakika oturup hiçbir şey yapmadan çiçeklere bakın. Düşünceler gelince heyecanlanmayın, yılmayın ve "Tanrım, yapamıyorum," demeyin, "Tamam, tabii ki gelecekler," deyin. Bunu bir hafta, dört hafta, dört yıl uyguladığınızda konsantre olmayı öğrenmiş olacaksınız.

Konsantrasyon pratiğini öğrenmeniz için çok yararlı olduğunu düşündüğüm bir kitabı tavsiye etmek istiyorum: *The Heart of Buddhist Meditation*, çok iyi tanıdığım Nyanaponika Mahathera tarafından Budist farkındalık, Budist meditasyonu hakkında yazılmış bir kitaptır. Kendisi Alman kökenli bir Budist rahip. Sri Lanka'da yaşıyor, Budizm ile öğrenilmiş Alman geleneğini birleştiren çok bilgili bir adam. Pali dilinden ve Sanskritçeden birçok metin çevirmiş. Nyanaponika, kendi hayatında da birçok başarı elde etmiş çok ilginç bir insan. Çok hayat dolu, aşırı ilham verici ve en uzak anlamıyla bile sönük denebilecek tek bir anı bile olmayan biri. *The Heart of Buddhist Meditation* kitabı, eldeki Budist metinlerinin, Budist meditasyonunun etrafında döndüğü şeyin, yani dikkatliliğin mükemmel bir tarifi. Dikkatlilik, farkındalık demek; her an duruşum dahil, bedenimin, bedenimde devam eden her şeyin tam olarak farkındayım, düşüncelerimin, düşündüğüm şeylerin tam olarak farkındayım; tam olarak konsantre oldum; bu kesinlikle tam farkındalıktır.

Kendi Narsisizmini Keşfetmek

Freud'un narsisizm kavramına ilişkin buluşu, kavramı kendi libido teorisinin referans çerçevesinde açıklamakla daraltmış olmasına rağmen yaptığı keşiflerin en önemlilerinden biridir. Freud'a göre, tüm libidonun hâlâ Ego'nun (Benlik) içinde ve sonra da İd'de (Alt Benlik) bulunup narsisizmin o zaman hedefe yollandığı birincil narsisizmden söz edilmelidir. Narsisizm yine Ego'ya veya İd'e geri alındığında buna ikincil narsisizm denir. Freud'un bu görüşü, bütün libido teorisinin de olduğu gibi, mekanik bir kavram. Narsisizm kavramı, Freud'un diğer bazı kavramları gibi, libido teorisinden kurtarılırsa ki aslında Jung bunu ruhsal enerji kavramında çok daha geniş bir kapsamda yapmıştır, Freud'un bulduğu en önemli kavramlardan biri olarak ortaya çıkar.

Benim anlayışıma göre narsist bir kişi, onun için gerçekliğin öznel olarak sürdüğü bir kişidir. Kendi düşünceleri, kendi duyguları vb. gerçektir; onlar gerçeği temsil eder. Dolayısıyla küçük bebek aşırı narsisttir çünkü aslında onun için dışarıda henüz bir gerçeklik yoktur. Psikoz hastası aşırı narsisttir çünkü onun yegâne gerçeği, kendi içsel deneyimleri tarafından oluşturulur. Ve çoğumuz, az çok narsistizdir, yani az çok, başkalarıyla ilgili olanları değil sadece kendi içimizdekileri gerçek olarak kabul etmeye yatkınızdır. Bence insanın anlaşılması, yani kendimizin anlaşılması için narsisizmin anlaşılması, en önemli şeylerden biridir ama gerçek bir ilgiyi geleneksel analizde bile bulamamıştır.

Burada narsisizmi, deneyimlerimiz yönünden biraz daha açık tarif etmeliyim. Diyelim ki, bir dergi için makale yazdınız veya yazıyorsunuz ve iki sayfalık ilk müsveddenizi okuyorsunuz. Harika buluyorsunuz. Arkadaşınıza gösteriyorsunuz ama arkadaşınız bunu yüzyılın en harika yazısı olarak görmeyince kalbiniz çok kırılıyor. Ertesi gün tekrar okuyunca, "Bu da ne, çok anlamsız, bu bir hiç, kötü hazırlanmış, açık değil," diye düşünüyorsunuz. Bunun açıklaması, bu makaleyi yazarken narsist bir ruh hali içinde olmanızdı. Narsist ruh hali şu demek: Bana ait her şey –benim düşüncelerim, benim duygularım, benim vücudum, benim uğraşlarım– hepsi gerçek ama dünyanın benimle ilgili olmayan geri kalanı gerçek değil, renksiz, gri, ağırlığı yok. Ben tamamen farklı iki ölçüm kullanıyorum; benim olan, bana geri dönen benim fikrimdir, büyük harflerle yazılıdır, renklidir, canlıdır. Ben söylediğim için doğru olduğunu düşünüyorum, kanıta ihtiyacım yok. Kendime hayranım, yani işlerime, düşüncelerime hayranım. Fakat dışardaki şeyler beni etkilemez, onları zar zor hissediyorum.

Aşağıdaki örnek oldukça sık, aynı zamanda da narsisizmin diğer yönlerinin iyi bir örneği. Mesela, birçok aşk ilişkisi yaşama ihtiyacı hisseden evli bir adamı ele alalım. Gelip bütün bu harika fetihlerini anlattığında karısının memnun olmasını bekliyor. Analiste gelip, "Gördünüz mü, beni sevmi-

yor çünkü fetihlerimden zevk alacağına, yaptıklarımla ve kaç kızın bana abayı yaktığıyla alakadar olacağına, bunlara hiç ilgi göstermiyor," der. Bu adamın mantıksız iddiaları, onun sadece kendini, kendine ait olanları yaşadığını gösterir, yani adam çok mutludur çünkü bu tür bir şeye ihtiyacı vardır ama karısının gerçeğini, yani doğal olarak bundan çok mutsuz olduğunu görmekten son derece acizdir. Karısı, orada oturup o hikâyeleri dinlemekten mutlu olsaydı nevrotik biri olurdu çünkü o zaman kocasını, maceralarını, kaç futbol maçı kazandığını anlatan küçük bir oğlan olarak görür ve annesi gibi davranırdı.

Narsist biri yaşamını, narsisizmini besleyerek idame ettirir. Narsist biri, kendine hiç güveni olmayan biridir çünkü duyguları hiç gerçeğe dayalı değildir. Bir açıklama yaptığında bu, düşünüldükten sonra erişilmiş, düşüncelilikle, çalışmayla, materyalle temasta olmayla ulaşılmış bir açıklama değildir, sadece o açıkladığı için öyledir. Bu, onun açıklamasıdır ve *onun* açıklaması olduğu için doğrudur. Fakat narsisizminin onaylanmasına büyük bir ihtiyaç duyar çünkü onaylanmadığı zaman her şeyden kuşkulanmaya başlar. O zaman o kimdir? Narsist birinin açıklaması, *onun* açıklaması olduğu için doğruysa geri çekilip, "Bir dahaki sefere daha iyisini yaparım," diyemez. Örneğin, biri bir partide bir şey söylemiştir, bu kişi çok akıllı biri olabilir, ona daima gıpta edilmiştir. Sonra biraz aptalca bir şey söylemiştir veya bir hata yapmış ve insanlar anlamıştır. O kadar kötü de olmayabilir ama büyük bir bunalıma girecektir. Zırhı delinmiştir çünkü yaptığı her şeyin mükemmel olduğuna dair inancını kaybeder. Bütün varoluşu, bütün güven duygusu, sadece kendi inancından, bu öznel inançtan kaynaklandığı için kendisini eleştiren biriyle veya bir hayal kırıklığıyla karşılaşırsa kendisine saldırılmış gibi hisseder. O zaman kendine inanma, kendini şişirme sistemi delinir ve morali çok bozulur veya çok öfkelenir.

Hiçbir şey, narsist birini narsisizminin yaralanmasından daha fazla öfkelendiremez. Narsisizminin yaralanmasından

başka her şeyi affedebilir, bu asla unutulmaması gereken bir şey. Narsist birine neredeyse her şeyi yapabilirsiniz ama narsisizmini delerseniz veya yaralarsanız gösterse de göstermese de, bir öfke ve intikam duygusu olacaktır çünkü bu, neredeyse onu öldürmek gibidir.

Narsist kişiler, çoğunlukla çok çekici olurlar çünkü kendilerinden çok eminlerdir. Onlardan özgüven taşar. Çekicidir, kız ona âşık olur ve hayranlık duyar çünkü kendinden çok emindir, kimse onun kadar kendinden emin olamaz. Bir insan o kadar narsist değilse kendinden de, hiçbir şeyden de o kadar emin olamaz. Birkaç ay sonra kız, adamın bir şeyi yanlış yaptığını düşünüp eleştirir. Oysa adamın bu kızı sevme nedeni, ona başka kızların duyduğundan daha çok hayranlık duymuş olmasıdır. Genellikle seçim şöyledir: Bir hayranlık yarışı vardır, bu kız ona en çok hayranlık duyandır ama şimdi onu eleştirerek bu durumu sarsmaktadır. Adama göre bu, "Bana inanmıyor, o tehlikeli, o bir tehdit," demektir. Her tür tepkiyi verebilir; ya o kadar çirkinleşir ki kız bir daha eleştirmeye yeltenemez ya da kızı terk eder, genel şikâyet kızın onu anlamamasıdır. Karşısındakinin onu anlamadığı şikâyeti, özellikle narsistlerde standart şikâyettir çünkü kendilerinin anlaşılmadığını düşünürler.

Narsist kişiler, paylaşılmış bir psikoz da yaşayabilirler. Her ikisi de bütün ülkede temiz, düzgün ve yemek yapmayı bilen yegâne kişiler olduklarına inanan ve söyleyen bir anne-kız vakası hatırlıyorum. Bunun çılgınlık olduğu söylenebilir çünkü yücelikleri ne ve hatasızlıklarına dair eleştirel olmayan bu inanç, düpedüz narsisizm göstergesidir. Biri, "Benim ülkem en harika ülke, diğer herkesten daha iyiyiz," derse onun vatansever, ülkesine sadık, iyi bir yurttaş olduğunu söyleyebilirsiniz, kimse ona deli demez çünkü bu düşünce diğer herkeste de ortaktır. Herkes böyle hissetmekten hoşlanır, diğer ülkelerin halkları da kendi ülkeleri için aynı şeyi hissederler. İkisi bir araya geldiğinde de büyük bir nefret bulunur çünkü her biri, kendi büyüklüğüne dair bu harika duyguyu, ülke-

sindeki diğer insanlarla paylaştığı kolektif narsisizmini korumak zorundadır.

Kolektif narsisizm, yoksul insanın narsisizmidir. Zengin ve güçlü insanın parasıyla, gücüyle, ona güç duygusunu veren bu gerçeklik unsurlarıyla narsisizmini besleyecek yeterli gerçeği vardır. Yoksul insanın -sadece yoksulları değil ortalama insanları da kastediyorum- nesi var? Bir yerde çalışır, söyleyecek bir şeyi yoktur, rakiplerinden korkar, tüm hayatı çetin bir mücadeleyle geçer; böyle kimi etkileyebilir ki? Belki küçük oğlunu ve köpeğini ama oğlu da büyür, karısı da kendine bakmayı öğrenmiştir. Ama kolektif narsisizmi paylaştığında, bu ulusun bir üyesi olduğunu hissedebildiğinde ben en büyüğüm, diğer herkesten daha harikayım diye düşünür. Böylece bu narsist deneyime dalar ama bu, grubu kapsadığı için bu grubun tüm üyeleri arasında fikir birliği vardır. Aslında bu, sıra dışı niteliklerine olan inançlarını müştereken dile getirdiklerinde o insanları birleştirip güçlendirir. Buna milliyetçilik diyorlar, bütün savaşların altında bu var.

Kolektif narsisizmin büyük bir miktarı, ailevi narsisizmde bulunabilir. Ailelerin gizli bir narsisizmi vardır. Annenin, biraz daha yüksek bir hayat seviyesinden, toplumsal merdivenin bir üst basamağından geldiği aileleri düşünün, anne daima kendi ailesinin kocasınınkinden daha iyi olduğunu düşünecektir veya durum tam tersi olabilir, çocuk baştan beri Cohenlerin veya Smithlerin ne kadar fevkalade olduğunu, öbür tarafın ise o kadar harika olmadığını duyarak büyür. O zaman onların sınıfı budur çünkü aile bunu, aynı zamanda büyük ölçüde bir sınıf narsisizmiyle birlikte taşır. Aynı geçmişi paylaşan insanların birbirlerini daha iyi anladıkları bahanesiyle farklı sınıftan biriyle öylece evlenmezsiniz. Ama öyle olmadığı kanıtlanmıştır çünkü aynı geçmiş, girişim eksikliği, zevk eksikliği oluşturur ve onlara iki misli mutsuzluk getirir.

Bununla birlikte, insanların narsistlik derecesi çok değişir. Çılgın veya deli olmayan aşırı narsist insanlar vardır. Psikozlu biri çok içine kapanıktır çünkü dünya onu çok rencide

etmiştir, uzaklaştığı dünyayla bağlantısını yenilemekte çok tedirgin davranır. Öte yandan, insanlara karşı başkalarında olan biteni görmekten, bilmekten, düşünmekten aciz olduğu için çok duyarsız olan psikotik-olmayan-narsist birinden çok daha duyarlıdır.

Çok narsist olan biri çok emindir çünkü şeylerin nasıl olduğuyla ilgilenmez. Kesin bir şekilde konuşur çünkü bu kesinliği kendi düşüncesinin doğru olduğuna inanmasına bağlıdır. Paranoyak bir fenomene örnek verelim: Biri karşısındakinin düşman olduğunu veya ondan hoşlanmadığını düşünüyor olsun. Bu doğru olabilir. Hatta bazen bu kişinin kendisine zarar verebileceğinden korkabilir. Paranoyak birinin tepkisi ne olur? Bu adamın onu öldürmeyi planladığına inanır ve bu inanç sarsılmaz çünkü karşısındakinin düşmanlığını hissetmesiyle ilgili kendi öznel deneyimini gerçeğe dönüştürür. Ona göre, bu bir gerçektir dolayısıyla bu gerçeğe inanır çünkü karşısındakinin düşmanlığına ilişkin kendi öznel duyguları bir gerçek kadar iyidir, burada gerçek, resme dahil olmaz.

Aynı şey, hezeyan için de geçerlidir. Bir insan –örneğin– annesinin bir aslan haline geldiğini görür. Bu çoğunlukla insanların rüyalarındaki bir konudur. Bu, rüyada normal. Rüya, Freud'un dediği gibi, gerçeği olduğu gibi görmediğimiz geçici bir psikoz olmasına rağmen kendi öznel deneyimimiz onu gerçek kılar. Ama korku ve dehşet içindeki biri, "Annem bir aslan, beni yiyecek," dediğinde aslanın içeri girdiğini görüp "Bir aslan geliyor," der ve bunun gerçek olduğunu sanır, o zaman ona deli deriz. Annesinin aslan olduğuna dair bir hezeyanı vardır, aslında annesinden gerçekten çok korkmaktadır. Ama duyguları gerçeği oluşturduğundan öznel korkusu gerçek gibi olduğu için onu aslan gibi görebilir ve tüm duyusal düzeneği ve gerçeklik duygusu tamamen kaybolmuştur.

Narsisizmi anlamak, insanların mantıksız davranışlarını ve insanın kendisini anlamanın anahtarlarından biridir; mantıksız tepkiler, büyük ölçüde narsist fenomene dayalı-

dır. Çok narsist birini analiz etmek aşırı zordur çünkü görece ulaşılmazdır ve genellikle analistin kalın kafalı, düşmanca, kıskanç, aptal olduğunu söyleyerek veya kendi haşmetinin korunmadığı duygusundan kaçmak için herhangi bir şeyi söyleyerek tepki gösterecektir çünkü görüntüsüne ayak uydurmak, onun için hayati önemdedir. O yüzden bu, çok yavaş ve dikkatle yapılması gereken bir şeydir.

İnsanların narsistlik derecesi çok değişiktir. Çılgın veya deli olmayan aşırı narsist insanlar vardır. Yine de deli olmayanlar arasında aşırı narsistler haricinde narsisizmi onlarınkinden pek aşağı kalmayan kişiler vardır, bunlar kendilerini gözlemleyerek, başkalarını gözlemleyip kıyaslayarak kendi narsisizmlerini anlayabilirler. Narsisizmden, kendisindeki narsisizmi hissetmeden veya başka birinde bunu gerçekten anlayacak şekilde açıkça görmüş olup da sadece tanımlamamış olarak teorik olarak bahsetmek. Bu deneyim olmadan o konuda konuşmak bir anlam ifade etmez çünkü o zaman ayın karanlık tarafı hakkında konuşulmuş olur.

Narsisizm, insanın gelişmesinde önemli bir sorundur. İster Budist olsun ister peygamberlerin Yahudilik, Hıristiyanlık öğretileri, bütün öğretileri özetleyebilirsiniz veya hümanist bir açıklamayı alabilirsiniz; temelde bütün söylenen, narsisizmin üstesinden gelinmesidir. Bu, bütün sevginin, bütün kardeşliğin başlangıcıdır çünkü narsisizm içindeyken insanlar birbirlerine yabancılaşırlar. Narsisizm, öz sevgi ile karıştırılır (bu karışıklığa *Kendini Savunan İnsan* [1947a, s. 145-165]) adlı kitabımda bir bütün bölüm ayırdım). Felsefi gelenekte narsisizmin veya benmerkezciliğin öz sevgiden tamamen farklı bir şey olduğunu çok açıkça görürsünüz. Çünkü öz sevgi, sevgidir ve sevgide hedefin kim olduğu fark etmez. Ben bir insanım.

İnsan, kendine karşı olumlu ve sevecen bir tutumda olmalı. Benmerkezci biri, gerçekte kendini sevmeyen biridir, bu yüzden açgözlüdür. Genelde açgözlü biri, doymayan biridir. Açgözlülük, daima derin bir hüsranın sonucudur. Doymuş

biri açgözlü olmaz. Bu ister yiyecek olsun ister güç veya başka bir şey. Açgözlülük daima içteki bir boşluğun sonucudur. O yüzden örneğin, endişeli veya bunalımdaki kişilerin dürtü etkisiyle, saplantılı bir şekilde yemeye başladıklarını görürsünüz çünkü bir boşluk duygusu içindedirler.

Büyümek ve gelişmek isteyen her bireyin, esas yapması gereken şeylerden biri narsisizmini tanımaktır. Bu denenmelidir. Yavaş yavaş onu tanırsınız, iyi bir adım atmışsınızdır, ileri doğru bir adım atar da teşhisiniz gelişirse bu en iyisidir. Ama onu teşhis etmek çok zordur çünkü burada siz kendi yargıcınızsınız, yani düşündüğünüz şeye inanırsınız ama sizi kim düzeltecek? Hatalı olduğunuzu kim gösterecek? Kendi bakış açınızdan bunu hissetmezsiniz, oryantasyon noktanız yoktur.

Egzersiz yapan bir dansçı için de durum aynıdır. Dansçılar için önemli konu, çoğunlukla egzersizlerinin ne kadar iyi olduğunu öznel olarak bilememeleridir. O yüzden aynaya bakmaları gerekir çünkü salt öznel duygularla güzel bir hareket yapıp yapmadığını, zamanlamasının doğru olup olmadığını, hızlı mı yavaş mı yaptığını bilemez. Öznel olarak nasıl ölçeceğini bilemez. Hız duyumuzda da aynıdır, başka bir oryantasyon noktası yoksa ne kadar hızlı gittiğimizi bilemeyiz. Narsisizmde başka bir kişi oryantasyon noktamız olabilir, ona bir şey söylediğimizde o, "Bak, bu düpedüz saçmalık," der, siz de bunun sadece sizin fikriniz veya sizin çıkarınıza olduğuna inanırsınız. İnsanlar çoğunlukla böyle yapmazlar ama analist kendi narsisizmi üzerinde yeterince deneyimi olması koşuluyla, bunu yapabilir. İnsanın kendi narsisizminin üstesinden gelmesi hayat boyu sürecek bir iştir. Birinin tamamen üstesinden geldiğini söylerseniz o, Hıristiyanların aziz dediği, Budistlerin aydınlanmış insan dediği biridir. Ya da Eckhart'ın tam insan dediği biridir. Ama ne kadar ilerlendiği o kadar önemli değildir, önemli olan hangi yönde gitmekte olduğudur.

Kendi Kendine Analiz

Son olarak kendi kendine analizden bahsetmek istiyorum. Analiz, insan ömrünün geri kalanında her gün kendini analiz etmeye başlayınca başarıyla sona erdirilir. Bu anlamda kendi kendine analiz, insanın ömrü boyunca sürekli etkin bir şekilde kendinin farkında olması, kendi farkındalığını, bilinçdışı motivasyonlarının, aklında belirgin olan her şeyin, amaçlarının, çelişkilerinin, uyumsuzluklarının farkındalığını artırması demektir. Kişisel olarak ben, her sabah bir buçuk saat boyunca kendimi analiz ettiğimi –onsuz yaşamak da istemem– söyleyebilirim. Bunu, yaptığım en önemli şeylerden biri olarak görüyorum. Ama bu, büyük bir ciddiyet olmadan ve ona sahip olduğu önem verilmeden yapılamaz.

Kendini analiz etmek, arada bir veya ruh hali müsaitken yapılacak bir hobi değildir. Ruh hali uygun olduğunda yapılan şeylerin hepsi de gerçekten iyi değildir. Uygun ruh halindeyken gam çalışmakla kimse iyi bir piyanist olamaz. İnsan gam çalışmak için hiçbir zaman uygun ruh halinde olmaz, çoğu müzisyen hiçbir zaman gam çalışmak için uygun ruh halinde olmaz ama çalışırlar, çünkü mecburlar. Gam çalışmazlarsa asla Bach çalamayacaklarını bilirler. Hayat ciddiye almak istenirse, zevk alındığından değil mecburiyetten yapılması gereken birçok şey vardır.

Bunu kendi kendine analize, konsantrasyon ve meditasyona uygulamayı kastetmiyorum; bu, gam çalışmak değil. Tersine, bu kelimenin derin anlamında, son derece zevkli bir faaliyet. Çok tatmin edici bir faaliyet. Bu öğrenilmeli ve uygulanmalı ama insan hiç analiz edilmediyse daha zor. İnsan hiç analiz edilmemişse yapılamayacağını düşünüyorum. Ama daha ciddi zorluklardan mustaripse o zaman çok zordur, neredeyse imkânsızdır çünkü insan kendi problemlerine dalmıştır, direnmeler çok fazladır. İnsan kendini analiz etmek istiyorsa direnmelerini yenmiş olmalıdır. Yani, hayatımda farkındalığına karşı büyük direnmelerin olduğu şeyler varsa

kendimi analiz edemem çünkü bunun öyle olmadığına dair bahanelerle kendimi ikna ederim. Dolayısıyla bu, direnmenin derinliği veya yoğunluğu meselesidir. Ve bunu mümkün kılan başka birçok faktör vardır. Örneğin, insanın içinde bulunduğu durum ve gerçekten güçlü bir daha mutlu yaşam arzusu gibi.

Analiz edilmiş birinin kendini analiz etmesi daha kolaydır. Bununla birlikte analiz sadece kişinin çocukluğuna odaklanmış olmamalı, kişinin varoluşu açısından bütün yaşamını, kişinin o yaşamda nerede olduğunu, yaptıklarının gerçek sonuçlarının ne olduğunu, esas amaçlarını, bilinçdışındaki gerçek amaçlarını ya da gerçek amaçları olmamasını ele almış olmalıdır. Bu türden analiz edildiyseniz daha kolay olur. Karen Horney'in kendi kendini analiz etme konusundaki kitabı ilginç ama çok yardımcı ya da yeterince yardımcı olacağını sanmıyorum çünkü kendi analitik bilgisine dayanarak kendini analiz ediyor.

Kendi kendine analiz gerçekten basit olmalı, olabilir de. Her gün buna yarım saatinizi hasredin; yürüyebilir, yürürken düşünceye dalabilirsiniz ve örneğin, "Dün yorgundum. Yeterince uyumuştum, öyleyse neden yorgundum?" diye düşünebilirsiniz. O zaman, "Gerçekte endişeliydim," sonucuna varabilirsiniz. O zaman devam edip kendinize, "Neden endişeliydim?" diye sorabilirsiniz. Ve aslında kızgın olduğunuzu keşfedebilirsiniz. Veya baş ağrınız vardır, kendinize –baş ağrınız olunca kendinize daima bunu sorabilirsiniz– "Kime kızgınım?" diye sorabilirsiniz. Bulursanız baş ağrınız genellikle yok olur. Bazı baş ağrıları yok olmaz çünkü onların nedenleri organiktir. Örneğin migren, bilindiği gibi, bastırılmış kızgınlık meselesidir, sürekli bastırılmış kızgınlık, serzeniş ve aynı zamanda kendi kendine gerginlik yaratmanın sonucudur. Çoğu psikosomatik hastalıkta bu fonksiyon görülür.

Kendinizi analiz etmek için kendinize, "Çocukluğumda ne oldu?" gibi genel sorular sormaya kalkışmamalısınız. Ger-

çekten ne hissettiğinizi anlamaya çalışırken kendinize basit sorular sormaya başlayınca gerisi aklınıza gelecektir. Örneğin, biriyle tanıştınız, kendinize, "Gerçekte ne hissettim?" diye sorabilirsiniz. Bilinçli olarak bu insandan hoşlandığınızı söyleyebilirsiniz ama aklınızın bir köşesinde küçük bir şüphe olabilir. Kendi kendine analiz acele etmemek, gevşemek ve hissetmeye başlamak demektir. Bu düşünme meselesi de değildir, duygularınızı yaşama meselesidir: Gerçekte ne hissediyorum? Ve bu kişiden hiç hoşlanmadığınızı veya ondan korktuğunuzu keşfedebilirsiniz. Veya hiç umursamamışsınızdır veya kibar olup gülümsemişsiniz ve ondan hoşlanmışsınızdır çünkü annenizin kardeşidir ya da sebebi her ne ise. Söylemek istediğim; büyük projeler, büyük teoriler olmadan, çok basitçe başlayıp her gün basitçe ve doğrudan yarım saatini ayırıp sadece hissetmeye, önceki gün içinde olup biteni duyumsamaya çalışanlar yavaş yavaş bir sürü şey keşfetmeyi öğrenirler.

Çoğu kişi, buna zamanı olmadığını söyler. O zaman bu iş orada biter çünkü eğer bu çok önemliyse doğal olarak zaman ayrılabilir. Biri bir şey için, "Zamanım yok," dediğinde bu zaten bir karardır. Bu, bir kararın mazeretidir ve o kadar önemli değil demektir. Para kazanmak zorundaysanız, "İşe gitmeye zamanım yok," diyemezsiniz çünkü işten atılacağınızı ve aileniz sizi kurtarmazsa yiyecek bir şey bulamayacağınızı bilirsiniz. Kendi kendinize analizi denerseniz, pratik yapın ve sabırlı olun, bir şeyler olacağını göreceksiniz ve daha bağımsızlaşacak ve daha özgür olacaksınız çünkü her şeyi başka birine dökmeyeceksiniz. İnsanın şeyleri sürekli sızdırmaktansa kendinde tutmasını sağlayan belli bir kapasitesi vardır.

Kendi kendine analizle bağlantılı olarak bir günlük tutmak, kendi kendine analizi biraz cansızlaştırır. Elbette her gün üzerinden geçilirse bir faydası olabilir. Bence insanın rüyalarını yazıp gerçekte ne olduğunu görmek iyi bir şey. İnsanlara analitik tedavi uygulamak yerine sadece rüya yo-

rumcusu olarak çalışan psikanalistler var. İnsan bir dönem için rüyalarını yazıya dökebilmeli, analistlere de, hastalarının kaydını tuttukları rüyalarıyla dört haftada bir gelip bunları yorumlamasını istemelerini âdet haline getirmelerini önemle tavsiye ederim. Analist sadece bir rüya yorumcusu görevi görmeyip bu tür çalışmayı ilk iki ya da üç seanstan sonra önerebilir çünkü o zaman kiminle konuştuğunu, durumlarının ne olduğunu bilebilir. Bunun çok iyi bir yöntem olduğunu düşünüyorum çünkü daha yoğun bir yardıma ihtiyaç duymayan birçok insana da rüyaları analiz edilerek kendilerini geliştirmelerinde çok yardımcı olunabilir. İnsanın analiste bağımlı hale gelmeyip kendi başına kalmasında da büyük yarar vardır.

11.

Psikanalitik "Teknik" veya Dinleme Sanatı

Teknik, bir sanatın kurallarının nesnesine uygulanmasını ifade ederken anlamı, güç algılanmakla birlikte, önemli bir değişikliğe uğramıştır. Teknik mekaniğe yani cansızlara ilişkin kurallara uygulanmıştır, canlılarla ilgili olanı için doğru kelime "sanat"tır. Bu nedenle, psikanalitik "teknik" kavramının bir kusuru vardır çünkü cansız bir cisme atıf yapar göründüğünden insana uygulanamaz.

Psikanalizin insan aklını, özellikle bilinçli olmayan kısmını anlama süreci olduğunu söylerken sağlam bir temele dayanıyoruz. Bu da şiiri anlamak gibi bir *sanattır.*

Bütün sanatlar gibi kendi *kuralları* ve *standartları* vardır.

- Bu sanatı uygulamanın temel kuralı, dinleyenin tam konsantrasyonudur.
- Dinleyenin aklında önemli hiçbir şey olmamalı, hırstan olduğu kadar endişeden de en uygun biçimde kurtulmuş olmalıdır.
- Dinleyen, kelimelerle ifade etmeye yetecek kadar somut olup özgürce çalışan bir hayal gücüne sahip olmalıdır.

- Başka bir insanla, diğerinin hissettiklerini kendisinin duyguları gibi hissedecek kadar güçlü bir empati kurma kapasitesine sahip olmalıdır.
- Böyle bir empati şartı, sevgi kapasitesi için en idealidir. Başkasını anlamak demek onu sevmek –erotik anlamda değil, ona ulaşma ve kendini kaybetme korkusunu yenme anlamında– demektir.
- Anlamak ve sevmek birbirinden ayrılamaz. Eğer ayrılırsa bu beyinsel bir süreçtir ve gerçek anlayışa açılan kapı, kapalı kalır.

Tedavisel sürecin amacı, bilinçdışı (bastırılmış) duygu ve düşünceleri anlamak, kaynakları ile işlevlerini anlayıp farkına vardırmaktır.

Temel kural, hastanın her şeyi olabildiğince anlatmasını ve bir şeyi bunun dışında bırakırsa onu belirtmesi gerektiğini söyleyerek yol göstermektir. Hasta açısından hiçbir ahlaki zorunluluk, hatta doğruyu söyleme zorunluluğu bile yoktur. (Hasta yalan söylerse analist sonunda fark edecektir, fark etmezse yeterliliği eksiktir.)

Analist, kendisi hakkında herkese açık kayıtlarda bulunan ve hastanın bilmeye hakkı olan tüm *soruları* –yaşı, eğitimi, toplumsal kökeni gibi– cevaplamalıdır. Diğer sorular için hasta, neden yasal çıkarı olduğunu veya durumu tersine çevirip psikanalisti analiz etmek isteyip istemediğini (örneğin, direnme yüzünden) açıklamalıdır.

Tedavisel ilişki, kibar bir sohbet ve hoşbeş ortamı olarak değil açıklık ortamı olarak nitelenmelidir. Psikanalist, hiç yalan beyanda bulunmamalıdır. Analist, memnun etmeye veya etkilemeye çalışmamalı, kendine güvenmelidir. Bu da kendi üzerinde çalışmış olması demektir.

Kaynakça

Akeret, R. U. "Reminiscences of Supervision with Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Vol. 11 (1975), pp. 461- 463.

Bacciagaluppi, M. (1989) "Erich Fromm's Views on Psychoanalytic 'Technique'", in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 25 (No. 2, April 1989), pp. 226-243.

– 1991: "More Frommian themes: core-to-core relatedness and 'there is nothing human which is alien to me'". Paper presented at a Workshop on From- mian Therapeutic Practice, August 30-September 1, 1991, in Verbania- Pallanza, unpublished typoscript 11 p.

– 1991a: "The Clinical Fromm: Patient's Change. Introduction", in: *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Institute, Vol. 27 (No. 4, October 1991), pp. 579f.

– 1993: "Ferenczi's Influence on Fromm," in: L. Aron and A. Harris (Eds.), *The Legacy of Sándor Ferenczi*, Hillsdale and London: The Analytic Press, 1993, pp. 185-198.

– 1993a: "Fromm's Views on Narcissism and the Self," in: J. Fiscalini and A. L. Grey (Eds.), *Narcissism and the Interpersonal Self*, New York: Columbia University Press, 1993, pp. 91-106.

Bacciagaluppi, M., and Biancoli, R. "Frommian Themes in a Case of Narcissistic Personality Disorder," in: *Contemporary Psychoanalysis*, New York: Wil- liam Alanson White Psychoanalytic Society, Vol. 29 (1993), pp. 441-452.

Biancoli, R. (1987) "Erich Fromms therapeutische Annäherung oder die Kunst der Psychotherapie," in L. von Werder (Ed.), *Der unbekannte Fromm. Biogra- phische Studien* (Forschungen zu Erich Fromm, Vol. 2), Frankfurt: Haag + Herchen, 1987, pp. 101-146.

– 1992: "Radical Humanism in Psychoanalysis," in: *Contemporary Psychoanaly- sis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, Vol. 28 (1992), pp. 695-731.

Burston, D. *The Legacy of Erich Fromm*, Cambridge (Mass.) and London: Har- vard University Press, 1991.

Chrzanowski, G. (1977) "Erich Fromm," in: G. Chrzanowski, "Das psychoanalyti- sche Werk von Karen Horney, Harry Stack Sullivan und Erich Fromm", in: *Kindlers "Psychologie des 20. Jahrhunderts". Tiefenpsychologie*, Vol. 3: Die Nachfolger Freuds, ed. by von D. Eicke, Zürich: Kindler Verlag, 1977 / Weinheim: Beltz Verlag, 1982, pp. 368-376; engl.: "The Work of Erich Fromm. Summing and Evaluation," in: *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 17 (1981) pp. 457-467.

– 1993: "Erich Fromm (1900-1980) Revisited." Reviews of E. Fromm, *The Art of Being* (*Olma Sanatı*, Çev. Orhan Düz, Say Yayınları, 2. baskı 2017) and *The Revision of Psychoanalysis* (*Psikanalize Yeni Bir Bakış*, Çev. Funda Sezer, Say Yayınları, 1. baskı 2018), in: *Contemporary Psycho- analysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, Vol. 29 (1993), pp. 541-547.

Cortina, M. "Erich Fromm's Contribution to Relational Perspectives in Psycho- analysis," Typoscript 1992, 24 p.

Crowley, R. M. "Tribute on Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 17 (1981), pp. 441- 445.

Elkin, D. "Erich Fromm", in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Aca- demic Press, Inc., Vol. 17 (1981), pp. 430-434.

Epstein, L. "Reminiscences of Supervision with Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 11 (1975), pp. 457-461.

Feiner, A. H. "Reminiscences of Supervision with Erich Fromm," in: *Contempo- rary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 11 (1975), pp. 463f.

Freud, S. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund*

Freud (S. E.), Vol. 1-24, London: The Hogarth Press, 1953-1974:

– 1900a: *Dream Interpretation*, S. E. Vol. 4 and 5.

– 1919a: "Advances in Psycho-Analytic Therapy," S. E. Vol. 17, pp. 157-168.

– 1937c: "Analysis Terminable and Interminable", S. E. Vol. 23, pp. 209-253. Fromm, E. 1947a: *Man for Himself. An Inquiry into the*

Psychology of Ethics, New York: Rinehart and Co., 1947. (*Kendini Savunan İnsan*, çev. Necla Arat, Say Yayınları, 10. baskı, 2015.)

- 1951a: *The Forgotten Language. Introduction to the Understanding of Dreams, Fairy Tales and Myths*, New York: Rinehart and Co., 1951. (*Rüyalar, Masallar, Mitler*, çev. Aydın Arıtan-H. Kaan Ökten, Say Yayınları, 2. baskı 2015.)
- 1956a: *The Art of Loving*, World Perspectives, Vol. 9, planned and edited by Ruth Nanda Anshen) New York: Harper and Row, 1956. (*Sevme Sanatı*, çev. Yurdanur Salman, Payel Yayınları, 1995.)
- 1960a: *Psychoanalysis and Zen Buddhism*, in D. T. Suzuki and E. Fromm *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, New York: Harper and Row, 1960, pp. 77- 141. (*Psikanaliz ve Zen Budizm*, çev. Nurdan Soysal, Say Yayınları, 1. baskı 2017.)
- 1964a: *The Heart of Man. Its Genius for Good and Evil* (Religious Perspectives, Vol. 12, planned and edited by Ruth Nanda Anshen, New York: Harper and Row, 1964. (*Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*, çev. Nalan İçten-Yurdanur Salman, Payel Yayınları, 2000.)
- 1966f: and Richard I. Evans: *Dialogue with Erich Fromm*, New York: Harper and Row, 1966.
- 1966k: "El complejo de Edipo: Comentarios al 'Analisis de la fobia de un niño de cinco años'," in *Revista de Psicoanalisis, Psiquiatría y Psicología*, México, No. 4 (1966), pp. 26-33; engl.: "The Oedipus Complex: Comments on 'The Case of Little Hans'," in E. Fromm, *The Crisis of Psychoanalysis* (1970a), pp. 88-99. (Erich Fromm'un *Psikanalizin Bunalımı* adlı eserindeki 'Oedipus Kompleksi: Küçük Hans Vakasına İlişkin Yorumlar' adlı bölüm.)
- 1970a: *The Crisis of Psychoanalysis, Essays on Freud, Marx and Social Psy- chology*, New York, Holt, Rinehard and Winston, 1970. (*Psikanalizin Bunalımı*, çev. Kıymet Erzincan Kına, Say Yayınları, 4. baskı 2016.)
- 1970c: "The Crisis of Psychoanalysis," in E. Fromm, *The Crisis of Psychoanalysis* (1970a), pp. 9-41. (*Psikanalizin Bunalımı* isimli eserinde yer alan 'Psikanalizin Bunalımı' adlı bölüm)
- 1973a: *The Anatomy of Human Destructiveness*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973. (*İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, çev. Şükrü Alpagut, Say Yayınları, 1. baskı 2016.)
- 1979a: *Greatness and Limitations of Freud's Thought*, New York: Harper and Row, 1980. (*Freud Düşüncesinin Büyüklüğü ve Sınırları*, çev. Aydın Arıtan, Say Yayınları, 1 baskı, 2016.)

– 1989a: *The Art of Being*, New York: (Crossroad / Continuum, 1992. (*Olma Sanatı*)
– 1990a: *The Revision of Psychoanalysis*, Boulder: Westview Press, 1992.(*Psikanalize Yeni Bir Bakış*)
– 1991c: "Causes for the Patient's Change in Analytic Treatment," in *Contempo- rary Psychoanalysis*, New York: The William Alanson White Institute, Vol. 27 (No. 4, October 1991), pp. 581-602.

Funk, R. "Fromm's approach to psychoanalytic theory and its relevance for therapeutic work," in Institutio Mexicano de Psicoanalisis (Ed.), *El caracter social, su estudio, un intercambio de experiencias*, Coyoacán 1972, pp. 17-43.

Gourevitch, A. "Tribute on Erich Fromm", in: *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 435-436.

Grey, A. (1992) "Society as Destiny: Erich Fromm's Concept of Social Character", in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1992, Vol. 28, pp. 344-363.
– 1993: "The Dialectics of Psychoanalysis: A New Synthesis of Fromm's Theory and Practice," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alan- son White Psychoanalytic Society, 1993, Vol. 29, pp. 645-672.

Horney, K. *Self-Analysis*, New York: W. W. Norton and Co., 1942.

Horney Eckardt, M. (1975) „L'Chayim. Review of Bernhard Landis and Edward S. Tauber (Eds.), *In the Name of Life*. Essays on Honor of Erich Fromm", in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1975, Vol. 11, pp. 465-470.
– 1982: "The Theme of Hope in Erich Fromm's Writing", in: *Contemporary Psy- choanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1982, Vol. 18, pp. 141- 152.
– 1983: "The Core Theme of Erich Fromm's Writings and Its Implications for

Therapy", in: *Journal of The American Academy of Psychoanalysis*, New York: John Wiley & Sons, Inc., 1983, Vol. 11, pp. 391-399.
– 1992: "Fromm Concept of Biophilia", in *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 1992, Vol. 20, pp. 233-240.

Jung, C. G. *Memories, Dreams, Reflections*, ed. by Aniela Jaffé, New York: Pan- theon Books, 1963.

Kretschmer, E. *Körperbau und Charakter*, Berlin: Springer Verlag, 1921. Kwawer, J. S., 1975: "A Case Seminar with Erich Fromm", in: *Contemporary*

Psychoanalysis, New York (The Academic Press, Inc.), Band 11 (1975), S. 453-455.
- 1991: "Fromm on Clinical Psychoanalysis", in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Institute, 1991, Vol. 27, p. 608-623.

Landis, B. (1975) „Fromm's Theory of Biophilia-Necrophilia. Its Implications for Psychoanalytic Practice", in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1975, Vol. 11, pp. 418-434.
- 1981: "Fromm's Approach to Psychoanalytic Technique", in *Contemporary Psy- choanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 537- 551.
- 1981a: "Erich Fromm", in: *The William Alanson White Institute Newsletter*, New York, Nr. 1, Winter 1981, Vol. 15, pp. 2-4.

Lesser, R. M. "Frommian Therapeutic Practice," in *Contemporary Psychoanaly- sis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, 1992, Vol. 28, pp. 483-494.

Luban-Plozza, B., and Egle, U. "Einige Hinweise auf die psychotherapeutische Einstellung und den Interventionsstil von Erich Fromm", in *Patientenbezo- gene Medizin*, Stuttgart/New York, 1982, Vol. 5, pp. 81-94.

K. Marx, "Zur Kritik der Hegelschen Rechtsphilosophie. Einleitung," in: K. Marx and F. Engels, *Historisch-kritische Gesamtausgabe* (= MEGA). Werke-- Schriften--Briefe, im Auftrag des Marx-Engels-Lenin-Instituts Moskau, he- rausgegeben von V. Adoratskij, 1. Abteilung: Sämtliche Werke und Schrif- ten mit Ausnahme des Kapital, zit. I, 1-6, Berlin 1932; MEGA I, 1, 1, pp. 607-621.

Nietzsche, F. "Sprüche und Pfeile", in F. Nietzsche *Götzendämmerung*.

Norell, M. (1975) "Reminiscences of Supervision with Erich Fromm", in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1975, Vol. 11, pp. 456f.
- 1981: "'Wholly Awake and Fully Alive'," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17), pp. 451-456.

Nyanaponika Mahathera, *The Heart of Buddhist Meditation*, New York: Samuel Weiser, 1973.

Reich, W., 1933: *Charakteranalyse. Technik und Grundlagen*, Wien: Verlag für Sexualpolitik, 1933.

Schecter, D. E. (1971) "Of Human Bonds and Bondage," in: B. Landis and E.S. Tauber (Eds.): *In the Name of Life: Essays in Honor of*

Erich Fromm, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1971, pp. 84-99.
- 1981: "Tribute on Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 445-447.
- 1981a: "Contributions of Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 468-480.
- 1981b: "On Fromm", in *The William Alanson White Institute Newsletter*, Vol. 15 (No. 1, Winter 1981), p. 10.

Sheldon, W. H. *The Varieties of Temperament*, New York/London: Harper and Brothers, 1942.

Silva Garcia, J. (1984) "Notes on Psychoanalysis and the Selection of Candi- dates for Training." Paper presented to the IV. Conferencia Cientifica de la Federaci6n Internacionales de Sociedades Psicoanalíticas, Madrid 1984, 18 p.
- 1990: "Dreams and transference," in *American Journal of Psychoanalysis*, New York 1990, Vol. 50, pp. 203-213.

Skinner, B. F. *Beyond Freedom and Dignity*, New York: Knopf, 1971.

Spengler, O. *Untergang des Abendslandes*, 2 Volumes, Munich 1918 and 1922. Spiegel, R. (1981): "Tribute on Erich Fromm", in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 436-441.
- 1983: *Erich Fromm. Humanistic Psychoanalyst 1900-1980. Presentation to the 40th anniversary of the William Alanson White Institute*, New York 1983, 5 p.

Tauber, E. S. (1959) "The Role of Immediate Experience for Dynamic Psychiatry. The Sense of Immediacy in Fromm's Conceptions," in *Handbook of Psy- chiatry*, New York 1959, pp. 1811-1815.
- 1979: "Erich Fromm: Clinical and Social Philosopher," in *Contemporary Psy- choanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1979, Vol. 15, pp. 201- 213.
- 1980: *Fromm-The Man. Presentation in Honor of Erich Fromm at the William Alanson White Institute*, New York 18. 6. 1980, 3 p.
- 1981: "Symbiosis, Narcissism, Necrophilia-Disordered Affect in the Obsessional Character," in *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, New York 1981, Vol. 9, pp. 33-49.
- 1981a: "Tribute on Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 448-449.

– 1982: "Preoccupation with Immortality," in *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, 1982, Vol. 18, pp. 119-132.
– 1988: "Exploring the Therapeutic Use of Countertransference Data," in *Essential Papers On Countertransference*, ed. by B. Wolstein, New York: New York University Press, 1988, pp. 111-119.
Tauber, E. S., and Landis, B. "On Erich Fromm," in: B. Landis and E. S. Tauber (Eds.), *In the Name of Life. Essays om Honor of Erich Fromm*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1971, pp. 1-11.
Werder, L. von, *Alltägliche Selbstanalyse. Freud-Fromm-Thomas*, ed. by L. von Werder, Weinheim: Deutscher Studien Verlag, 1990, 239 p.
Whitehead, A. N. *The Function of Reason*, Boston: Beacon Press, 1967.
Witenberg, E. G. "Tribute on Erich Fromm," in *Contemporary Psychoanalysis*,
New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17), pp. 449-450.
Wolstein, B. "A Historical Note on Erich Fromm: 1955," in *Contemporary Psycho- analysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 481- 485.

Psikanalizin insan aklını, özellikle bilinçli olmayan kısmını anlama süreci olduğunu söylerken sağlam bir temele dayanıyoruz. Bu da şiiri anlamak gibi bir *sanattır*. Bütün sanatlar gibi kendi kuralları ve standartları vardır.

- Bu sanatı uygulamanın temel kuralı, dinleyenin tam konsantrasyonudur.
- Dinleyenin aklında önemli hiçbir şey olmamalı, hırstan olduğu kadar endişeden de en uygun biçimde kurtulmuş olmalıdır.
- Dinleyen, kelimelerle ifade etmeye yetecek kadar somut olup özgürce çalışan bir hayal gücüne sahip olmalıdır.
- Başka bir insanla, diğerinin hissettiklerini kendisinin duyguları gibi hissedecek kadar güçlü bir empati kurma kapasitesine sahip olmalıdır.
- Böyle bir empati şartı, sevgi kapasitesi için en idealidir. Başkasını anlamak demek onu sevmek –erotik anlamda değil, ona ulaşma ve kendini kaybetme korkusunu yenme anlamında– demektir.
- Anlamak ve sevmek birbirinden ayrılamaz. Eğer ayrılırsa bu beyinsel bir süreçtir ve gerçek anlayışa açılan kapı, kapalı kalır.



internet satış:
saykitap.com

17,50 TL



SAY YAYINLARI

sayyayincilik.com
facebook.com/sayyayinlari
twitter.com/sayyayinlari
instagram.com/sayyayincilik